Prima edizione, settembre 2013
Edizione privata, non commerciabile.
Eventuali offerte vengono utilizzate per le spese di editing e di stampa.

Roberto Olivieri

Giorni nell'essere e nel divenire

Il Sentiero contemplativo

Introduzione

Questi sono momenti di vita fissati nello scrivere ed estratti dal tempo. Non sono in alcun modo poesie, spesso sono riflessioni, altre contemplazioni.
Le offriamo al lettore, forse gli saranno utili nei giorni e nelle ore del lungo cammino incontro a se stesso e alla propria vita.
Nei momenti in cui sembra che attorno ci sia solo sabbia, queste parole potranno nutrire e sostenere il cammino.
Nei giorni dell'oasi lussureggiante forse placheranno il nostro entusiasmo e ci ricorderanno la consapevolezza dei piedi, del camminare, delle piccole cose che fondano tutte le esperienze e l'intera vita.
I testi, composti dall'ottobre 2009 al giugno 2012 e pubblicati sul sito www.contemplazione.it, sono proposti non in ordine cronologico ma secondo il respiro delle forze che governano un giorno come una vita: all'inizio i testi che portano apertura e prospettiva, orizzonte; a seguire i testi più riflessivi e introversivi.

Il tempo è immobile

Le prime luci del mattino
crescono pigre
immerse in un silenzio vasto
ritmato dal verso dei pettirossi.
Il tempo è immobile.

I tuoi occhi

Nella consapevolezza
della vastità del tuo limite,
la possibilità di trattare
l'altro ed ogni cosa
attorno a te
come fossero i tuoi occhi.

La vita che accade

Nel momento in cui la vita accade
tu puoi solo tacere,
non puoi aggiungere niente,
non ti è permesso.
In quel momento c'è solo lei
ogni aggiunta è superflua.
Cos'è quell'accadere?
E' la piccola manifestazione
minuta e insignificante,
quella su cui mai posi lo sguardo,
che avviene e ti ammutolisce.

Occhi nuovi

Occhi nuovi
aperti sull'evidente.
Sono lì,
si può assecondare
quel moto ad aprirli.
Sono già lì,
si può fare.

Non avere paura

La possibilità
di guardare in un volto
in una vita
e non avere paura.

Vuoto

Vuoto.
Suona male
alle orecchie dell'uomo.
Solo uno spazio vuoto
può essere attraversato.
Solo uno spazio vuoto
può essere colmato.
Osservi.
Non ha importanza
né il vuoto, né il colmo.
Osservi il processo
con occhi attenti.

"Adesso" non è illusione

Dobbiamo vivere adesso
lasciandoci modellare dagli eventi.
Non c'è comprensione
senza partecipazione alla vita.
Bisogna osare.
Nella totale illusorietà niente è illusorio.
Ogni scena del film,
pura apparenza,
pura finzione,
nel momento in cui accade,
su qualunque piano noi si stia vivendo
e si sia focalizzati,
in quell'adesso che accade
è la natura dell'Assoluto,
è la Realtà dell'Assoluto,
l'unica cosa reale.
L'adesso non è finzione, è la realtà
e, come la realtà, è immobile ed eterno.
Se sposti l'attenzione diviene, inizia il film.

Non dovremmo

Non vorremmo arrecare offesa,
non dovremmo.
Non c'è giustificazione
per un dolore inferto,
ma accade
e ci macera.
Da lì ripartiamo,
sapendo che qualunque gesto,
qualunque respiro
ha comunque una risonanza
nell'altro da noi.

E' lì, accanto a noi

Impariamo da quelli più vicini
con cui condividiamo la casa, il lavoro.
Loro, nell'esserci a fianco
instancabilmente ci inducono
a vederci e ad andare oltre
ciò che siamo.
Ci inducono a quel gesto,
a quell'attenzione,
a superare quel giudizio,
alla pazienza,
all'esprimere ciò che siamo
o crediamo di essere.
Ci insegnano l'immanenza
e la trascendenza.
Ciò di cui abbiamo bisogno
è proprio lì, accanto a noi.

Passo leggero

Un passo leggero,
orme
che la prima pioggia
cancellerà.

La vita unitaria in atto

Allora c'è la consapevolezza
della vita che vive,
non di un sé che vive.
Attraverso quel corpo,
quella parola,
quell'emozione,
accade la vita
che non è mia,
è semplice vita,
una e indivisibile.

Una sola possibilità

Tutto parla
di una resa senza condizione.
Tutte le scene
che si presentano,
tutte le forze
che salgono
parlano del gesto
dell'abbandonarsi,
del fidarsi,
dell'affidarsi.

Molliche di pane

Nelle molliche di pane,
sul tavolo,
il segreto della vita.

La puoi definire semplice

Impariamo dalla vita,
da ciò che accade
in ogni attimo del quotidiano.
Imparare significa sviluppare
una interpretazione di sé
sempre diversa.
S'alza un canto,
s'incanta un movimento,
la vita è adesso e,
priva di connotazione,
la puoi definire
semplice.

Senza condizionamento

Se non sei più vittima
che cosa sei?
Se scompare l'identità
che ti viene conferita
dall'interpretarti come colui
che subisce la vita,
cosa diventi?
Quello del subire
è un mondo interiore,
quando non ti interpreti più all'interno
delle logiche di quel mondo,
allora sei semplicemente
colui che vive.
Nel gesto del vivere
non c'è condizionamento.
Senza interpretazione
non c'è condizionamento,
vita e libertà
danzano assieme.

Dove tu vorrai

Più volte
ti ho rinnovato
la mia disponibilità
ad andare fino in fondo,
a non temere.
A non resistere.
Oggi rinnovo ancora
e ancora.
Andrò dove Tu
vorrai condurmi.

Quel gesto

Quante volte devi
ripetere un gesto
perché sia niente altro
che un semplice gesto?
Ma, soprattutto,
quanto devi aver visto,
osservato e patito
quell'insinuarsi di te
in quel semplice gesto?
Non c'è vita
finché ci siamo noi.

Piccoli fatti

Ti incontro
in ogni piccola cosa.
Non esiste
alcuna grande cosa,
solo piccole cose,
piccoli fatti.
Lì Tu sei.

Non sai

Quale ritmo
modula
il tuo respiro?
Non sai
del respiro
che viene.

Accade

Accade d'essere.

Aspetti nel silenzio

La mente tace
e il silenzio
tutt'attorno si libera
riempiendo di sé
ogni aspetto.

Una pressione interiore

Una forza sconfinata,
vasta, profonda e immanente
preme e chiede
manifestazione.

Ti posso essere utile?

Tutta l'esperienza interiore,
tutta la meraviglia e la pienezza
e il senso e la pregnanza,
non hanno alcuna rilevanza.
Il rilevante è:
ti posso essere utile?

Il nutrimento della mente

La mente, com'è naturale, si nutre di concetti, di emozioni, di sensazioni.
Siamo sempre dietro a nutrirla, in vari modi personali.
C'è un altro modo?
Smettere di nutrirla, smettere di concepirsi come coloro che debbono esserci e le cui vite debbono avere un senso.
Emergerà allora semplicemente la realtà, incomparabilmente più vasta e più significante di ogni ricerca.

Passo leggero

Con il passo leggero dell'insignificante

Il ritorno del piccolo quotidiano

Ciò che in tutti i momenti ci attende è quel piccolo gesto, quell'accadere che già tante volte abbiamo vissuto e che, oramai, nemmeno più vediamo.
La nostra sfida è nel non cadere nell'atteggiamento del "ti conosco!", ma rimanere aperti alla possibilità che in ogni cosa che accade – la più piccola e la più sperimentata – sempre si cela un abisso di senso che quasi mai abbiamo indagato.

Doni

Il dono di incontrare
il miracolo della vita
che pulsa.

Determinazione

Passo su passo,
oltre la paura,
oltre la diffidenza
può sorgere una determinazione
a fidarsi, ad abbandonarsi,
a lasciarsi condurre dalla vita.

Dono d'amore

E' necessario comprendere che in ogni più piccolo accadere, interiore od esteriore, si manifesta la natura dell'Uno.
Questa natura è essenzialmente amore e l'amore è essenzialmente dono che accade: ogni gesto che l'uomo compie, ogni gesto che riceve, ogni atto della natura possono essere compresi come dono.
Potremmo dire che la vita è dono d'amore in atto.

Sarò con te

Dovunque andrai sarò nei tuoi passi.
Chiunque incontrerai sarò nel tuo sguardo
e nello sguardo dell'altro.
In ogni parola potrai trovarmi celato.
Nel respiro che muore, io ci sarò.
Nel pianto di chi nasce
non mancherò di essere.
Nella paura, nella gioia, nella fuga
e nella presenza mi incontrerai.
Ti aspetterò.
Non potrai che incontrarmi.

Dignità

E' un'esperienza che sorge dal nostro rapporto con il presente quando viviamo nella fiducia.
E' la fiducia che illumina ogni attimo del nostro lavoro, dei nostri affetti, della nostra vita ordinaria e conferisce ad ogni accadere una presenza ed una integrità che possiamo definire dignità.

La vita vera

Chi ha contattato in buon grado se stesso sa, per esperienza, che la vita vera è aldilà di pensiero, emozione ed azione: magari non sa spiegarselo e inquadrarlo, ma lo sa.
C'è un'esperienza inequivocabile del vivere che parla di una alterità non condizionata dal limite che manifestiamo ordinariamente.

Prima delle parole

Prima delle parole, dei gesti, c'è sempre un silenzio.

Ti incontro

In un colore, in una voce, in un gesto ti incontro, senza nome.

"Fareste bene a essere contenti per le erbacce che avete nella mente, perché in definitiva la vostra pratica ne sarà arricchita".
(Suzuki Roshi)

Prendersi cura

Può essere la vita niente altro che il gesto
senza fine del prendersi cura?

Aurora

Il canto dell'usignolo giunge dalla finestra
spalancata insieme alla brezza fresca
dell'aurora;
tutta la notte è stata pervasa del suo canto.

Costruttori di futuro

Difficile edificare qualcosa sulla base dell'ignoranza di sé; ancor più difficile costruire sull'ignoranza accompagnata alla violenza.
Nel silenzio, nella discrezione, con il passo leggero di chi sa che non è importante, attraversiamo il bosco della vita e costruiamo tessere di futuro.

Uno strumento musicale

Ti alzi che il mondo dorme. Nel buio la realtà è immobile: ogni gesto, ogni passo risuona. Seduto sulla seggiola la consapevolezza di essere ti conduce non a separarti, ma a perdere il confine: tra te e l'ambiente c'è una continuità, è improprio parlare di te e ciò che ti circonda, c'è un essere diffuso che non marca limite.
Nella mente non c'è contenuto: vuota risuona nel silenzio dell'alba che ancora non viene. Cos'è l'umano senza mente?
Uno strumento musicale.

Il tuo sguardo

Non ho interesse per il mio sguardo, solo al
tuo guardo e mi interrogo.

Assoluto che accade

Ad ogni respiro ti conosco,
ad ogni gesto mi muovo con te.
In ogni tuo sorriso mi apro
e ogni volta che piangi il tuo pianto
mi attraversa.
Ho indagato tutta la vita la natura
dell'assoluto e ancora la scruto senza sosta:
l'ho trovata in ogni accadere.
Né in basso, né in alto,
in ogni accadere, senza distinzione.
E' accaduto pian piano,
più divenivo irrilevante ai miei occhi,
più la vita si svelava come assoluto
che accade.

Se alzassi lo sguardo

Se tu alzassi lo sguardo da te
e mi guardassi,
vedresti un mondo.
Ti potrebbe piacere o no,
ma sarebbe comunque la realtà,
non il tuo pensiero sulla realtà.

Dicembre

La notte s'apre pian piano al giorno,
nella legnaia appena si intravede la ramaglia
per accendere la stufa.
Il giorno sorprende questi due piccoli esseri
che silenziosi e lenti brigano
attorno alle loro occupazioni, senza affanno.

La radice della libertà

Ogni libertà nasce, si sviluppa e muore
nella relazione con l'identità.[1]
La libertà fiorisce nella non identificazione.
La non identificazione è la conseguenza
non di tecniche, pratiche, sapere acquisito,
ma di comprensioni raggiunte.
Le comprensioni si realizzano
attraverso le esperienze.
Tutte le persone e tutti gli esseri vivono
esperienze, la vita è esperienza.
La libertà sorge nell'intimo di ciascuno
semplicemente vivendo.
Osando vivere.
La via spirituale vera che conduce
alla liberazione è quella che a tutti,
indistintamente, è donata:
la possibilità di vivere dei giorni,
delle relazioni, dei fatti.

[1] Identità: mente, emozione, corpo.

Senza scopo

Nell'esserci senza scopo,
senza finalità alcuna,
si manifesta la vita così com'è,
libera di noi e della nostra pretesa.
Attraverso noi la vita canta se stessa.

L'alba sull'eremo

Il sole che sorge illumina le cime degli alberi,
il silenzio ha la stessa vitalità delle foglie giovani, ti attendono passi in questo giorno che viene, ma non ti interroghi.

L'identificazione

L'identificazione con il pensiero, l'emozione, il corpo, ci impedisce di vivere centrati sulla nostra essenza: siamo sentire, innanzitutto e prioritariamente, che si manifesta nel tempo e nello spazio come pensiero, emozione, azione.
Siamo questo, anzi, più correttamente bisognerebbe dire che è questo.
Tutta la nostra fatica nasce dal non riconoscere, vivere, esprimere ciò che siamo, la nostra natura, limitata o vasta che sia.
Il nostro male principale è l'identificazione.

L'identificazione intesa come "mi riguarda".

Quando c'è identificazione? Quando un fatto, una situazione, un qualcosa che proviamo, ci riguarda, ci coinvolge, ci interessa, ci preme, ci interroga.
Riguarda chi? Noi. C'è un soggetto, c'è una situazione e c'è l'uso che viene fatto di quella situazione. Qual è questo uso?
La definizione di sé. Quella situazione ci definisce, ci conferisce senso, ci gratifica, ci ferisce, ci seduce, ci offende, ci intriga, ci annoia. Reazioni anche opposte ma tutte ci conferiscono il senso di esserci come nucleo di identità.
L'identità usa quelle situazioni per costruire l'immagine di sé. Per queste ragioni ci identifichiamo, cioè viviamo una tal situazione riconducendola a noi, affermando "mi riguarda!".
E' sbagliato? E perché mai! E' un passaggio ineludibile: se non c'è immagine di sé, una sana immagine di sé, le scene che la coscienza

deve costruire non hanno la possibilità di svilupparsi fluidamente.
Se c'è conflitto nell'identità ogni processo viene rallentato, ogni dato che la coscienza deve acquisire incontra l'attrito dei suoi veicoli (mente/emozione/corpo) che invece di essere strumenti divengono ostacoli.
Se quindi l'identificazione è un processo ineludibile, perché affermiamo, a volte, che è un problema?
Perché c'è stagione e stagione nella vita dell'uomo: c'è una stagione in cui è necessario dire "io", in cui tutto, o molto, ci riguarda, e c'è una stagione in cui non ha più senso dire "io" e sembra che nulla più ci riguardi. A seconda dell'interlocutore cui ci si rivolge si può affermare che l'identificazione è una necessità o un problema; in ambito cosiddetto spirituale si tende ad affermare che l'identificazione è un problema, presupponendo che l'interlocutore abbia già conosciuto e integrato l'identificazione come necessità: ma è un presupposto sbagliato.
La gran parte delle persone è impigliata in questioni identitarie, ha difficoltà ad acco-

gliersi e accettarsi e quindi è bloccata nel cammino della libertà proprio dalla non accettazione di sé.
Questa è la ragione per cui la questione dell'identificazione andrebbe trattata con grande prudenza. Ed è anche la ragione per cui noi parliamo così spesso della "filosofia del limite".

Irrilevanza

T'alzi che è ancora notte,
l'usignolo canta.
Il tepore del caffè d'orzo,
le ombre della stanza.
Le fondamenta del tuo giorno
sono piccole cose,
la tua vita è una piccola cosa.
Ti disponi senza pretesa.

L'accadere gratuito

Attraverso la nostra umanità così limitata,
nell'assenza di tempo del presente
che accade, splende la natura dell'assoluto.
Osservi questa vita che ti attraversa
e scompari travolto dal suo irrompere.
La gioia incontenibile che sorge
dalla consapevolezza dell'essere inutile,
rende possibile alla vita il condurti ora qua,
ora là, secondo il suo progetto.

Incontrarsi

Per incontrarti ho bisogno di due condizioni:
non aver paura di me;
non aver paura di te.
Su questa base possiamo cominciare
a giocare la rappresentazione dell'incontro.

Fotogrammi

C'è un vento fresco che viene dai monti; al riparo della casa osservo gli alberi, la legna da sistemare e mi scorrono nella mente le scene del quotidiano: le persone che attraversano il mare, il canto instancabile delle capinere, il dolore di persone che conosco.
Sono come una stanza senza porte e finestre.
Non c'è attesa; non c'è nemmeno un disporsi.

Quindi ti sei ritrovata nei punti di vista, nell'angolatura, nell'approccio; e se non ti fossi ritrovata?
Lì, dal mio punto di vista, sarebbe accaduto qualcosa di ulteriormente interessante perché avresti dovuto fare i conti con l'opposizione della tua mente, con le resistenze che ti nascevano nell'intimo, con il giudizio, con l'aspettativa che forse ti eri creata.
Nel momento in cui ti sei sentita in sintonia la tua mente è rimasta quieta, ma se ci fossero state delle divergenze avrebbe protestato e quella protesta avrebbe raccontato di te, delle tue strutture interiori, dei punti di vista ai quali senti di non poter rinunciare; avrebbe parlato dei tuoi attaccamenti, dei tuoi bisogni, dell'immagine di te e del mondo che nel tempo si è costituita nel tuo intimo.
Pensa all'importanza del venire smentiti!
Quanto ci costringe a fare i conti con noi stessi, quanto contribuisce a svelarci il punto di vista, o il comportamento, di qualcuno che

non si può ridurre dentro lo schema a noi famigliare?
Quando diciamo che l'altro è il nostro insegnante, il nostro maestro, lo affermiamo a partire dalla consapevolezza che l'altro molto spesso ci mette in crisi rispetto alle nostre visioni e comprensioni e, se non vogliamo fuggire dalla realtà, siamo costretti a fare i conti con la crisi che ci provoca.

Il mondo è lontano

Il mondo è lontano anni luce.
Questo non significa che non ci sia pensiero od emozione, significa che non c'è identificazione.

Primavera

Seduti sul marciapiedi di casa
osserviamo le gemme dei tigli
rigonfie di vita.
Parole, silenzi.

Scritto sull'acqua

Un passo segue un'altro, quello attuale appoggia sul precedente che hai già dimenticato.
Attraversi la vita come attraversi un prato, un bosco, un quartiere: mentre camini la vita ti scorre accanto, incontri persone e situazioni come fossero fotogrammi che passano rapidi.
Ogni passo un fotogramma, frammenti di film: avresti potuto dar luogo a una scena differente, riflessioni e ripensamenti si inseguono e tramontano. Così è stato.
Quel camminare è lontano. Da questo luogo immerso nel silenzio guardi i tuoi stessi passi e li trovi estranei.
Giungono le emozioni degli altri, i loro pensieri, le loro scelte: ti attraversano, ti scuotono anche, e poi c'è ancora e solo silenzio.
Non c'è qualcosa che non ti tocchi e non c'è qualcosa che rimanga.
Incontri vite ed esperienze, persone e stati, ma non rimane niente, è come se l'accadere venisse scritto sull'acqua.

Sai che nulla viene perduto e va a costituire comunque tessere di un sentire, lo sai ma l'insieme del tuo essere è immerso nell'acqua e questa è indifferente alla tua forma e a quella dei personaggi del film che sta accadendoti. Ciò che viene registrato, la sostanza di ciò che si inscrive nel profondo, è oltre la forma, pur passando attraverso essa.

Risiedere in sé

Attorno e attraverso l'osservatore accade
la realtà.
L'osservatore non è un'entità, è un punto zero, un aspetto della realtà senza tempo.
Pura neutralità.
Da quel punto immobile nell'essere avviene
la percezione, l'osservazione, la relazione con ciò che chiamiamo reale, con ciò che diviene nel tempo e nello spazio.
Si succedono impulsi, sollecitazioni,
fotogrammi, scene: tutto scorre, tutto è,
tutto canta la vita e attraversa un essere che è solo stare e risiedere.
Silenzio.
Pura contemplazione.

L'insignificante

Incapaci di vedere l'evidente
cerchiamo lo straordinario.
Allora siamo attenti ai fenomeni
e vogliamo gli assoluti:
la pace, la felicità, l'armonia.
Ci colpiscono quegli uomini
che dicono di vivere in sé
quegli assoluti.
Non avendo idea di che cosa sia la pace,
pensiamo che assomigli ad un mare
calmo: ai nostri occhi la pace
è un fenomeno, non uno sguardo.
Ma non è un problema di assoluti,
né di fenomeni,
solo di un restringersi progressivo,
fino a scomparire,
di qualsiasi interesse per sé.
Da quello scomparire
nasce un mondo molto vasto
ma che difficilmente ci porta
a fare uso di quei termini
che configurano degli assoluti.

Il vasto ama il piccolo e trascurabile:
l'insignificante.

Zucche

Una zucca vuota
risuona se la batti

Un insieme

Nei piccoli insignificanti gesti
di ogni attimo,
la consapevolezza
di una irrilevanza,
di un essere veramente piccoli.
Aspetto di un insieme,
dove il centro è l'insieme.

Nessuno è abbandonato

I nostri figli,
le persone con cui stiamo,
tutti coloro che abbiamo attorno
sono in cammino.
La vita di ciascuno è
esplicitazione di questo cammino
e successione di fotogrammi
di un eterno presente.
In questa luce,
che cosa diventano la nostra ansia,
la nostra preoccupazione,
il nostro darci da fare?
Manifestazioni del nostro cammino.
Possiamo agitarci o stare fermi,
comunque le persone che abbiamo a fianco
andranno per la loro strada, la troveranno.
Siamo lì, piccoli esseri
nelle mani della vita:
se vuole ci utilizza,
altrimenti usa altri
per realizzare i suoi scopi.
Ma nessuno è abbandonato
e se non ci siamo noi,

dio mio, come farà?
Noi siamo interpellati
e provocati dal bisogno dell'altro,
siamo chiamati a vederlo
e riconoscerlo, ma da questo
a pensare di essere determinanti..
Determinante è la vita
che tiene ciascuno nel palmo
della propria mano.

Oltre

Oltre ogni frammentazione,
ogni io/tu;
oltre la danza,
c'è quella comunione,
quell'altro non altro,
quell'essere unico corpo
che pulsa di un'unica vita.

Un accadere sacro

Infinite processioni di formiche
in movimento, senza sosta,
in tutte le direzioni.
Se ti alzi in piedi e osservi,
non puoi comprenderne il disegno
ma ti coglie un profondo rispetto.
Il senso di un accadere sacro.

Aspetti dell'umano.

Il perdersi.
L'arrancare.
Lunghi passi faticosi.
Il film della vita scorre lento,
tu cammini e osservi muto.

Basterebbe ascoltare

Ciechi come talpe
pensiamo che oltre
emozione e pensiero
non ci sia vita.
Ottusi come pietre
da millenni discutiamo
di vuoto, nulla, assenza.
Basterebbe ascoltare.

Immobile

Senza direzione.
Senza scopo.
Immobile.
Il mondo scorre
e tu sei
immobile e vuoto

Ogni giorno

Ogni giorno un tentativo.
Ti sembra che si ripeta sempre la stessa
scena, ma non è vero.
La scena è simile ma ogni volta acquisisci
nuovi dati.
Una lunga raccolta di dati:
un mosaico di piccole comprensioni.
Poi, un giorno, quella scena non compare più.
Ogni piccola comprensione si è intessuta ad
un'altra ed hanno dato luogo ad una trama
che, per quell'aspetto, sul quel fronte di te,
è compiuta.
Non ha molta importanza
che un altro fronte si apra
con una nuova trama da tessere.
Non ha molta importanza,
è il lavoro di ogni giorno.

L'esperienza dell'amore

Respirare, è un gesto d'amore.
Camminare, è un gesto d'amore.
Ascoltare, è un gesto d'amore.
Parlare, è un gesto d'amore.
Lavorare, è un gesto d'amore.
Stare, è un gesto d'amore.
Disporsi, è un gesto d'amore.
Ma che cos'è l'amore?
E' la vita che accade,
è quel gesto
privo di condizionamento
in cui si manifesta
tutta la pienezza d'essere
e tutta l'infinità gratuità.
Infinita mancanza di scopo,
puro gioco,
apertura incondizionata
dove nulla resiste.
Vento di bora.

La consapevolezza dell'Uno

L'esperienza dell'unità
prende corpo nella consapevolezza di sé,
e dell'altro da sé unite come in un respiro.
Quando l'attenzione si posa sull'altro
senza condizionamento,
ciò che sorge da quella osservazione
è il canto dell'Uno.
L'apparire molteplice,
il miracolo del differenziato,
esprime in sé il mistero dell'Uno.
L'Uno è un'esperienza,
non esiste concetto che possa descriverlo.
La vita dell'Uno è muta, è immobile
alla nostra comprensione,
si mostra come parola
e come creazione
che lo esprimono
ma non lo contengono.
L'Uno contiene ogni cosa,
lo stare che contiene tutto il movimento,
il silenzio che contiene tutta la parola.
Ti è possibile cogliere quell'essere che,
per un gioco percettivo,

appare come divenire:
se posi lo sguardo oltre
la percezione di movimento
provocata dallo scorrere della consapevolezza davanti ai fotogrammi,
se guardi nella profondità del fotogramma,
quel mistero ti si dischiude.
Di chi è quella consapevolezza che scorre?
Forse puoi osare dire
che l'Uno osserva l'Uno,
è il suo gesto di consapevolezza.

Quello che è

Se ogni scena è simultanea ad un'altra,
se ogni fotogramma semplicemente sta
e il tempo e il divenire
non sono altro che il prodotto della coscienza
che in successione percepisce i fotogrammi,
che cos'è la coscienza se non
la consapevolezza dell'Uno?
E se l'Uno è assoluto
deve racchiudere in sé
tutti i gradi di consapevolezza,
tutti i sentire di coscienza.
Il divenire che l'uomo sperimenta
è la proiezione in una illusoria successione
di tutti gli stati di coscienza
e consapevolezza propri dell'Assoluto.
Mai l'uomo è, è stato, sarà,
coscienza che diviene ma,
contenendo l'Uno tutti i gradi di sentire,
contiene anche tutte le interpretazioni
relative ai vari gradi di sentire.
Il divenire esiste finché esiste interpretazione.
Nell'Assoluto esistono tutte le interpretazio-
ni, ma quando l'uomo non interpreta più,

nulla più diviene e non esiste
più alcun uomo.
Il fenomeno della interpretazione
è proprio della natura dell'Assoluto
che nel suo stato di "essere" contiene
tutto il "divenire".
L'eterno presente è solo un aspetto
della natura dell'Assoluto.
Alla luce di questa esperienza
che cosa diventa allora la vita?
Quello che è.

Semplicemente accade

Come una mano
accade in un gesto
e fissa su di un foglio
stati di sentire,
così i piedi appoggiano
sulla stuoia di paglia di riso.
La vita
semplicemente accade.

Niente

Puoi appoggiare
l'attenzione
solo sull'adesso.
E' straordinario
come non rimanga
niente.
Niente.

Pieni di illusioni

Siamo pieni di illusioni,
crediamo che la via spirituale
sia la via del senso,
che conduca ad una vita di senso.
Conduce invece alla morte
del significato stesso
del termine "senso",
conduce alla morte di ogni ricerca.
La sua forza, le chiavi
risiedono in questo ripetuto
accadere dell'esperienza del morire.
Il valore del quotidiano
è nello svuotamento di senso che produce.
La routine non lascia scampo,
ogni aspetto della giornata
viene banalizzato e ridotto a niente.
Devi andare a frugare per trovare
le pietre miliari del tuo cammino
perché tutto viene appiattito.
Quali sono le pietre miliari?
Non ce n'è alcuna.
Frughi e non trovi niente.
Non c'è alcun riferimento.

Ogni cosa, ogni fatto,
è semplicemente se stesso.

Quello che ci accade

Il nostro è un tentativo d'amore.
Un tentativo mosso
da una forza profonda
che non ci appartiene,
che ci spinge e ci attraversa,
che ci annulla
e non si cura di noi.
Facciamo difficoltà
a pronunciare quella parola,
ma quello che ci accade,
nella nostra insignificanza,
è sospinto da quello.

Meditazione sull'ordinario

Torno qui,
risiedo qui.
Capita di avvertire
un movimento dell'aria,
un profumo intenso;
capita un pensiero penetrante
o, a volte, sciocco;
capitano molte cose,
semplici, ordinarie.
Capitano nel senso
che si presentano
e poi scompaiono.
Cammino
e una processione
interminabile di fatti
mi scorre a fianco
e mi attraversa.
Non c'è sostanza,
sono privo di consistenza
e mi è piuttosto chiara
l'espressione "la realtà
è solo rappresentazione".
Credo di sapere anche

che tutto questo
è privo di senso.
Cosa significa?
Che per quanto ci sforziamo
di interpretare,
un gioco rimane un gioco,
pura gratuità
priva di finalità,
senza scopo e,
alla fine, senza senso.
Semplicemente accade.
Ecco, capita di accadere;
capita che la vita
accada attorno,
capita di non essere altro
che vita che accade.

Meditazione sul determinante

Accade proprio ora
quel piccolo fatto
che, parlando di sé,
ti interroga.
In sé, quel fatto,
è solo un fatto
e racconta solo di sé;
quando lo interpreto,
e sempre lo interpreto,
allora inizia a parlare di me.
E cosa dice di me?
Poche o tante cose,
dipende, ma in tutti i casi
mi offre una possibilità
di vedermi, di sentirmi,
di seguire un processo
o di lasciarlo andare.
Da chi è portato quel fatto?
Da quella persona
che lavora accanto a me,
da quel figlio, da quel partner,
da quell'inciampare in un gradino.
Una processione quasi infinita

di piccoli insignificanti fatti
e tutti mi indicano la via.
Sempre. Consapevole
o inconsapevole che io sia,
quel fatto che accade ora
è il determinante.
Quel fatto, apparentemente
insignificante,
in quel quotidiano,
apparentemente senza sostanza.

Sfumature di sentire

Un continuo essere braccati.
Non appena qualcosa è consolidato
ti viene sottratto:
qualcosa prende forma,
diventa chiaro,
viene assorbito e strutturato
e poi scompare dalla scena.
La nuova scena contiene in sé,
manifesta, tutta la comprensione
raggiunta ma, quando si presenta,
è come se tu dovessi ricominciare
e il consolidato, il compreso, non bastano;
altro ancora ti viene chiesto,
più sottile, più impalpabile,
sfumature impercettibili.
Che cosa chiede la vita ora?
Non lo sai, ma quello che sei stato
non conta più,
adesso c'è una nuova sfumatura,
un nuovo particolare,
ancora altro da perdere,
ancora altro che viene sottratto.
Non conosci la direzione ma sai

che toglierà ancora, incurante.

Dove nulla accade

Qui
dove nulla accade
tutto accade.
La vita
è se stessa

Da soli

Un tempo dedicavo
ogni momento libero alla lettura.
Adesso guardo i libri
coperti di polvere
e solo raramente compio
il gesto di aprirne uno.
Non cerco più contenuti,
né stimoli, né conferme.
Mi sembra di comprendere che,
ad un certo punto, si va
completamente da soli,
senza appigli.

Ombre

I muri
bianchi e crepati,
carichi di segni
di ombre e di rifugi,
muti cantano
il silenzio
che pervade
la stanza.

Questo slanciarsi

Questo slanciarsi sempre verso qualcosa,
questa tensione sottile che induce a cercare,
a protendersi.
E questo stare qui, senza orizzonte,
senza tempo, senza interesse.
Dentro l'apparente annichilimento,
tutta la vita.

Che cosa significa? Che cos'è una cosa fatta per bene? Intendo una cosa fatta ad arte?
E se uno è un "impedito" allora non farà mai le cose per bene?
Evidentemente non è una questione di destrezza o di abilità e nemmeno di concentrazione e di attenzione, è qualcosa d'altro.
Qual è l'intenzione che mi muove?
Sto occupandomi del mio tornaconto, sono in balia della mia emozione, della mia mente? Ciò che mi spinge è la mente, l'ego o qualcosa di più vasto e meno condizionato, la "mia" coscienza?
Qual è la differenza tra un'azione compiuta sulla base di una spinta che giunge dalla coscienza e una che deriva principalmente da un bisogno della mente (ego)?
L'azione della coscienza, di qualunque natura sia questa azione, conduce la persona a misurarsi con la realtà per acquisire dati e ampliare il proprio sentire e non porta ad una frammentazione, contrapposizione, competizione fine a se stessa: esiste una spinta al tro-

vare la sintesi piuttosto che la contrapposizione, la collaborazione piuttosto che la competizione, gli elementi che unificano piuttosto che quelli che dividono, l'atteggiamento che spiega e dispone secondo un senso logico piuttosto che la visione caotica e illogica.
L'azione determinata dall'ego tende a dividere e ad affermare il particolare sul generale, valorizza il frammento piuttosto che la rete che unisce i frammenti.
Una cosa fatta bene non è una cosa tecnicamente ineccepibile ed eseguita in efficienza, è un'altra cosa, il fluire di gesti e azioni sorrette da un'intenzione non egoica: il risultato sarà quel che sarà, qui non ha rilevanza, qui conta il processo, il cantiere aperto in cui ogni azione è sorretta da un'intenzione che non riconduce a sé e al proprio bisogno ma, libera da questo bisogno, agisce nella creatività e nella gratuità.
La cosa fatta bene avviene nella gratuità, nella leggerezza di sé.

Prenderci cura

Perché è così difficile per noi prenderci cura di noi stessi, dell'altro da noi, di ciò che ci circonda e che è vita per noi e per tutti?

Rappresentazione del sentire

Vedo volti, gesti, esperienze; vedo persone che si incontrano, che si scontrano; vedo esseri e esseri e mi è evidente che ciò che appare rappresenta altro, mette in rappresentazione qualcosa, un principio, che è il sentire.
La realtà che i sensi colgono è la rappresentazione in atto del sentire, degli infiniti gradi del sentire, dal più limitato al più vasto.
Tutta questa rappresentazione non è altro che l'articolarsi nello spazio e nel tempo di uno stato unitario che tutto contiene e da tutto è contenuto.
Quando guardo un volto non ho particolare interesse per il frammento che il volto mette in rappresentazione: quel volto mi conduce al principio che lo esprime e questo non è diverso dal principio che esprime il mio.

Il fiume della vita

Nei piccoli gesti del quotidiano scorre
l'immenso fiume della vita.

Irrilevanti

Irrilevanti e insignificanti,
pervasi da quella tenerezza
e da quell'amore
che si spande
su ogni cosa attorno.

Qual è la differenza tra il capire e il comprendere?
E' la stessa che c'è tra vita "ordinaria" e vita "contemplativa"?
La vita ordinaria è la vita condizionata dall'ego, dalla mente; è la vita che l'uomo vive comunemente fino a quando i suoi occhi non si aprono sulla realtà: è la vita nel mondo del capire.
La vita contemplativa è lo sguardo senza veli, ai tuoi occhi si manifesta una dimensione della realtà fatta di pregnanza, di senso, di non condizionata vastità: è la vita della comprensione.
Il capire si genera all'interno delle esperienze; le esperienze danno luogo a comprensioni di vario grado.
La vita contemplativa è illuminata dallo sguardo lucido sulle esperienze, sul capire che ne consegue e sulle comprensioni che ne germogliano: lo sguardo contemplativo coglie l'intero processo, non si limita al particolare, colloca l'evento nell'insieme.

Quel piccolo gesto, quel cane che trotterella davanti a te nella passeggiata, quell'odore che sorge dalla pentola, quella luce nel silenzio imperturbabile della sera sono esperienze del sentire, esperienze che derivano dalla comprensione che ti costituisce e che si manifesta in te in quel modo: il sentire di coscienza è ciò che è stato compreso.
Il sentire di coscienza che ti costituisce, quindi la comprensione che sostiene la tua esperienza, rende quel gesto, quel fatto, quella relazione esperienze assolutamente personali e soggettive, oltre che uniche e irripetibili.
C'è un mondo interiore che il contemplante esprime solo con un silenzio.

L'essenziale

Di mille parole ne basterebbe una; di mille gesti ne avanzerebbe uno.
Non riuscendo a vivere un senso, generiamo eccessi.
C'è un modo di vivere altro dove una parola è una parola, un gesto un gesto, sono quello che esprimono, bastano a se stessi e colmano una vita di senso.

Solo fatto che accade

Altissima nel cielo, la poiana volteggia disegnando spirali.
Persegue uno scopo? Non credo, non in questo gesto.
Pura vita che accade. Anche quando caccia, o corteggia, o accompagna il giovane nei primi voli, è solo vita che accade.
La definizione e l'interpretazione dell'accadere ci estraggono dall'essere solo fatto che accade.

Impariamo da quelli vicini

Da quella compagna, da quel figlio, da quel genitore, da quel collega con i quali condividiamo più tempo o prossimità.
Ci piace mostrarci "sfolgoranti" al mondo e sorvoliamo sui nostri egoismi e sulle nostre meschinità quotidiane, domestiche.
L'altro vicino è quello che ci mostra il nostro essere più profondo facendolo emergere nel piccolo quotidiano.

Parola e silenzio

Nel momento in cui si allenta
l'identificazione con i contenuti della mente e dell'emozione, inizia l'esperienza del risiedere nell'adesso: da quello stare senza condizionamento, che è vasto e profondo silenzio, sorgono la parola, il gesto, l'essere.
Qualunque sia l'esperienza, sarà impregnata di quell'essere senza tempo.

Osservarsi, ascoltarsi, non darsi obbiettivi troppo avanzati

In queste tre espressioni è contenuto tutto il lavoro che possiamo compiere nel quotidiano.
Dal nostro punto di vista è importante che non ci sia sforzo nel perseguire ciò che non si è, o che non è sufficientemente consolidato.
Perché? Per la semplice ragione che ciò che ci è difficile non è ancora stato compreso:
ciò che risulta agevole, o sufficientemente agevole, è ciò su cui la vita, con le esperienze di tutti i giorni, ci ha già modellato.
Ciò che ci cambia non è la volontà forzata di cambiare ma l'aderenza alla vita che tutti i giorni viene: sono le esperienze che ci cambiano.
Di esperienza in esperienza comprendiamo.
La nostra volontà va applicata, con costanza e perseveranza, nell'osservarci, ascoltarci, fletterci.
Non nel voler cambiare, ma nell'arrenderci alla vita che ci cambia.

Vivere è sperimentare il non compreso

Comunemente affermiamo che vivere è manifestare ciò che si è, la propria natura profonda.
E' una banalità. Direi che la realtà sta quasi nell'opposto: vivere è un processo di apprendimento e trasformazione del sentire dove ciò che si è nel sentire acquisito opera solo relativamente.
In evidenza, nel quotidiano, nelle sfide esistenziali, emerge ciò che non siamo, ciò che dobbiamo ancora comprendere, ciò che non possediamo e che stiamo imparando.
Vivere è affrontare e sperimentare l'ignoto che ancora ci sfugge, il limite che ci condiziona, l'assenza che ci invita a cercare, il non compreso che, implacabilmente, ci spinge avanti a sperimentare per poter acquisire nuovi dati e quindi nuova comprensione.

La crisi

C'è sempre una crisi dietro l'angolo. Che cos'è una crisi? L'incepparsi di una modalità, di uno sguardo, di una routine, di una interpretazione.
Accade negli affetti, nel lavoro, nella vita delle società. La crisi rompe un equilibrio, uno stato, e conduce verso un nuovo equilibrio; nel processo senza fine della trasformazione la crisi è il grimaldello della vita che ci schioda e ci riposiziona e, attraverso questo scombussolamento, ci permette di conoscerci, lavorarci, trascenderci.
La crisi è temuta dalla identità perché la destabilizza e la costringe a ristrutturarsi, ed è provocata dal conflitto tra coscienza ed identità, dove la prima ha bisogno di nuovi dati e nuovi campi d'esperienza e si porta dietro l'identità, ovvero la lettura che diamo di noi stessi, recalcitrante.
Credo che dobbiamo affrontare le crisi sapendo che, forse, ci faremo anche male, ma senza attraversarle rimarremmo di qua dal fosso, nella paura, nel timore di buttarci e di

soffrire. La vita è continuo rischio e continuo affidarsi, disponibilità a perdersi per ritrovarsi e poi a perdersi e basta.
Non vedo alternative al coraggio di vivere ciascuno le proprie piccole e grandi crisi, osando ed ancora osando, senza curasi del dolore e della paura.

L'irrilevanza ti rende libero

Se tu decidessi di tacere e di ritirarti, per un momento quelli che ti sono vicini sentirebbero una mancanza, poi, come è nelle cose e come deve essere, tornerebbero ai loro cammini.
Questa comprensione ti rende libero: fai quello che puoi fare e lo fai nel migliore dei modi che ti è possibile e sai che la vita ora usa te, ora altri; sei un respiro, con le consistenza dell'aria che si perde nell'aria.
E' l'irrilevanza che ti rende libero.

Non ciò che conosco ma ciò che mi rimane difficile, ciò su cui cado, ciò che non so discernere.
Dalla mia ignoranza sorge la direzione della mia vita. L'ignoranza mi conduce a cercare, a indagare senza fine; mi impedisce di fermarmi e mi accompagna di errore in errore, di limite in limite, di parzialità in parzialità, di stoltezza in stoltezza, di fatica in fatica.
L'ignoranza è il mio specchio, posso guardare molto in profondità nello specchio, talmente in profondità che nell'abisso trovo una realtà che specchio non è.
Nella profondità di ciò che appare e si manifesta e che chiamo me, se il mio sguardo si fa profondo e immobile, trovo Te.

Camminare nell'amicizia

E' un invito che rivolgo innanzitutto alle persone che percorrono questo Sentiero: camminiamo in una prossimità, in una vicinanza, in una simpatia, in una attenzione reciproca, in una apertura che non pone condizioni.
Incontro dopo incontro, gettiamo le basi di un'amicizia, di una fratellanza e sorellanza, di quel senso di essere viandanti accomunati dagli stessi passi, fatiche, cadute, gioie.
Il cammino incontro a noi stessi e alla vita nel suo essere quel che è, senza aggiunte, non ci isola ma ci conduce sempre più a riconoscere che senza l'altro noi siamo niente, senza di te io non imparo niente.
Mi puoi essere simpatico o antipatico, non è questa la questione: aldilà di ciò che mi susciti emozionalmente, ho compreso che senza quella reazione che tu mi provochi io non ho la possibilità di conoscermi.
Mi sei fratello e sorella proprio perché mi permetti, con il tuo semplice esistere, di compiere il gesto più importante della mia vita, l'unico che veramente conta: conoscermi.

Sei la cosa più preziosa che ho, anche se non conosco il tuo nome, perché come ti presenti mi induci ad interrogarmi su me.
Se mi induci, mi costringi nei fatti a questo, allora sei quanto di più prossimo io abbia, sei il determinante nella mia vita, sei colui/colei senza il quale non mi schioderei mai da ciò che sono.
E' un invito che rivolgo anche a coloro che ci leggono: possiamo costruire un organismo sociale senza fondarlo sull'amicizia, sulla collaborazione, sulla cooperazione, sul mutuo aiuto, sul sostegno reciproco? Vogliamo continuare a farci male confliggendo tra noi, competendo, sgomitandoci? Vogliamo perpetrare il fantasma dell'ego che sbraccia e cerca di farsi spazio, o vogliamo sviluppare qualcosa di più delicato, attento, gentile, misurato, dove la mia danza si incontra con la tua e diventa danza di vita comune?
Non è questa la sfida di questo tempo di crisi e decadenza di un vecchio modo putrefatto, ma non ancora esausto?

L'attore, il regista, l'osservatore

Ho sempre pensato, letto e convenuto che la vita non fosse altro che un sogno, o un film, se si preferisce una metafora.
Nel tempo tasselli di comprensione si sono via via costituiti e quel sapere è diventato un'evidenza.
Vivo come un sognatore consapevole, o come un attore sulla scena, vedendo simultaneamente l'attore ed il regista.

Non dal santo, ma dall'assassino

E' possibile guardare alla realtà della vita a partire dall'ottica non del santo, ma dell'assassino? E cosa significa questa espressione? Chi è il santo, e chi l'assassino?
Evidentemente, questo sguardo è una provocazione. Il santo parla di ciò che è giunto, o giunge a compimento; l'assassino di ciò che arranca, della difficoltà, del limite, anche grande.
Non è l'uomo sempre nella tensione tra santo ed assassino? Tra il passo faticoso nel quotidiano e quello slancio verso qualcosa di radicalmente altro? A me sembra che sia così e mi sembra anche che quando noi leggiamo la realtà, nostra e altrui, nella logica prevalente del "vorrei essere, dovrei essere" e dimentichiamo ciò che siamo, perdiamo la consapevolezza del nostro cammino.
La direzione, la meta da raggiungere, la condizione dell'amore da realizzare, non sono in discussione: tutta la vita dell'uomo tende a quel raggiungimento e non vedo libero arbi-

trio in quella direzione, non vedo possibilità di scelta o di cambio di destinazione.
Vedo invece la possibilità di bloccarsi nella trasformazione rifiutando il limite che marchiamo: metaforicamente, l'assassino in noi.
Il rifiuto di sé produce i danni maggiori. La consapevolezza di quel che si è, l'accoglienza di quell'essere così e non altrimenti, sono le basi di tutto il cambiamento possibile perché relativizzano il giudizio dell'identità su di sé e quindi tolgono di mezzo quell'attrito che ostacola la trasformazione.
Più mi accolgo, più le esperienze mi trasformano. Più mi giudico, più ostacolo i processi: non è il giudizio su di me che mi cambia la vita, per essere cambiato debbo vivere e debbo osare essere quel che sono. Se mi censuro finisce che mi impedisco di vivere e cristallizzo tutti i processi.
Se sono impregnato dell'aspirazione del santo corro il rischio di non accogliere l'assassino in me e di ostacolare i processi: se accolgo l'assassino e lascio che l'anelito al santo si dispieghi, allora posso transitare attraverso i mille stati che dall'uno conducono all'altro.

L'accoglienza non è un processo lineare, l'accoglienza dell'assassino comporta diverse fasi: l'orrore per sé, il dolore per il limite mostrato, la macerazione nel dolore, il tentativo di giustificarsi, il lentissimo processo del riprendere a vivere, l'indelebilità del gesto compiuto e della ferita impressa all'altro e a sé. L'accogliersi è uno dei gesti più profondi e complessi che l'uomo possa compiere, profondamente articolato e carico di sfumature e di interrogazioni su di sé, di svelamenti, nascondimenti, piccole luci che compaiono sul cammino.
Questa visione ha molte implicazioni: calata nella realtà dei singoli e della società, e non guardata in astratto, permette di comprendere tutto l'agitarsi del mondo, il nostro continuo farci del male, i piccoli gesti di nascita del nuovo, la profondità di aperture senza condizione.
Ma concludendo mi chiedo: allora il proprio essere va sempre espresso? Non esiste anche la necessità di censurare alcune spinte che sorgono dentro sé?

Vi chiedo: il censurare non è anche esso parte del processo del conoscersi e quindi del trasformarsi? E quando il censurare diventa deleterio e produce cristallizzazione invece che trasformazione?
E ancora: se non ci fosse giudizio su di me come potrei comprendermi? Il giudizio non è forse quel vedersi alla luce di un postulato morale o di un sentire di coscienza?
Il giudizio non è forse un passaggio ineludibile nel processo del conoscersi e del lasciarsi trasformare dalla vita?

Che cosa può allontanarti dalla realtà?
Da quel risiedere stabile, privo di dubbio, neutrale?
Fondamentalmente, il credere di esserne parte; l'adesione al pensiero che afferma: esisto e partecipo della realtà degli esistenti.
Lo sguardo profondo porta ad un'altra conclusione: c'è la realtà delle forme, del tempo, dello spazio, del mutamento, ma è realtà senza contenuto, semplice accadere di un film muto.
Diviene esistente quando viene sentito, quando una coscienza visita quel fotogramma e dice: lo vestirò, per degli scopi che perseguo.
In quell'attimo, attraverso l'identificazione e la presenza di uno scopo, una realtà vuota e solo apparente diventa sostanza per colei che la abita, terminale da cui ricavare dati.
Questo è il processo del vivere: allacciamenti e scollegamenti da frammenti di film secondo le necessità della coscienza, che diventano rappresentazione dotata di una continuità in

virtù della memoria e della conformazione degli organi di senso dei vari corpi.
Ma se l'esperienza mi ha condotto a comprendere che non posso interpretarmi come l'esistente? Se quello che ho sempre definito "il mio essere" appare come un vestito vuoto?
Quei fotogrammi vengono sempre meno percorsi da una coscienza alla ricerca di dati, ciò che la partecipazione a quella rappresentazione poteva produrre si è andato esaurendo; a quel punto il nostro camminare nella vita si accompagna ad un sentimento di estraneità, di lontananza.
Diveniamo stranieri ai nostri passi.

Tutti gli esseri procedono assieme

Non mi è facile spiegare questo titolo;
è un'esperienza interiore, un sentire consolidato per la cui espressione ho un alfabeto limitato.
Tutti gli esseri, è veramente tutti gli esseri, di qualunque natura, forma, non forma, collocazione temporale.
Tutto l'esistente è in continua trasformazione: un'onda che avanza senza mai rompersi, questa potrebbe essere un'immagine adeguata per descrivere ciò che sento.
Non c'è minerale, vegetale, animale, umano, sovraumano che da questo processo sia escluso. Osservo me e la realtà attorno e vedo trasformazione, essenzialmente, prima di tutto, trasformazione.
Di che cosa? Del sentire. Trasformandosi il sentire si trasforma il pensiero, l'emozione, l'azione; la struttura sociale, economica, politica.
Nell'onda che avanza ogni particella d'acqua procede assieme ad un'altra, a tante altre, a tutte le altre.

Ogni particella, per un limite di percezione e di interpretazione di sé, si percepisce definita e conchiusa, delimitata dalle altre, individuale, sola.
Ad una sguardo ravvicinato, dentro l'identificazione, ogni goccia è a sé, ognuna separata dall'altra.
Allargando lo sguardo risalta un'altra verità: oltre l'identificazione c'è l'onda e oltre l'onda il mare. La goccia, la percezione di sé come goccia, non solo diviene irrilevante ma, soprattutto, non vera. Sostenibile, forse, logicamente, ma smentita dall'esperienza del sentire che supera in ampiezza la logica della mente e la sua possibilità di comprendere la realtà.
Qual è la sfida nostra, di persone della via? Capire e comprendere l'onda, procedere assieme; impregnarci di quella consapevolezza e lasciare che permei ogni nostro pensiero e ogni azione.
Non si tratta tanto di decidere di fare, si tratta di sentire con chiarezza il procedere assieme: da quel sentire scaturisce tutta l'azione dell'uomo.

Quando dimentichiamo la simultaneità dei procedere, ci perdiamo, e ci sembra di essere soli e diveniamo, magari, anche gelosi della nostra solitudine; quando ci ricordiamo dell'onda non c'è solitudine, c'è solo il procedere, l'essere ad ogni attimo nuovi.
Nel quotidiano abbiamo bisogno di ritmare la presenza e l'assenza, la vicinanza all'altro al ritrarci, il parlare al tacere, la frequentazione all'isolamento: questo è naturale e se rompiamo questo ritmo il nostro sistema entra in una disarmonia.
La consapevolezza del procedere assieme avviene prima, precede i ritmi, ne è l'origine, plasma le nostre vite, le orienta e conferisce ad esse senso.
Se tutti gli esseri procedono assieme allora la mia trasformazione è possibile grazie alla tua trasformazione, le nostre reciproche presenze ci sono indispensabili: solo attraverso te posso conoscere me.
Ma non solo: solo se tu entri compiutamente nella scena della mia vita io sono sollecitato, provocato, ferito, consolato in modo tale da essere costretto a reagire e quindi a cambiare.

Solo se tu entri, solo se io entro nella vita senza timore, senza reticenza.
Non si tratta di chiedersi che cosa posso fare per te: si tratta di accettare di essere scaraventati nell'esserci dalla vita e dentro all'onda portarsi e lasciarsi portare, incontrarsi e perdersi, slanciarsi e ritrarsi. Danzare.
Tutto il resto viene da questa disposizione a danzare.

La perdita di senso nella via spirituale

Diverse amiche di questo sentiero dichiarano di vivere un periodo di svuotamento interiore: una perdita di interesse per ogni aspetto della loro esistenza.
Un percorso esistenziale e spirituale che dura nel tempo e che conduce ad una osservazione continua e profonda di sé, che ci toglie dal ruolo di vittime e ci impedisce di puntare il dito sull'altro, colpevole sempre di tutti i nostri mali, svela le fasi della vita, il ritmo di fondo dei nostri giorni e del nostro cammino esistenziale.
Le fasi di questo ritmo sono: creatività-svuotamento. Nella fase creativa viviamo uno slancio, uno stato interiore in cui ci sembra che molte cose siano possibili: sentiamo la realtà nostra e della vita e la possibilità di darle forma; sul dubbio prevale la possibilità.
Nello svuotamento questo stato viene meno: ci sembra che nulla abbia particolare senso, valga la pena di essere messo in cantiere, la spinta creativa sembra scomparsa, i dubbi avanzano.

Una persona che coltiva la consapevolezza non può non vivere questi stati: è la sua consapevolezza che le permette di coglierli; sono gli strumenti della via che ha interiorizzato che non le permettono di fuggirla.
Allo slancio segue il ritrarsi, all'estate l'autunno. Il dichiararsi primaverile conduce alla maturità un po' statica del'estate e questa ripiega nel gesto introversivo, e fondamentalmente passivo, dell'autunno. Le stagioni della natura sono anche il ritmo del nostro procedere nella vita; cogliamo anche, essendosi affinata la nostra consapevolezza, la sostanza dei ritmi cosmici nei quali noi, tutti gli esseri, tutto l'ambiente, siamo inseriti.
Ma il ritrarsi, che sia noi che altre vie chiamano anche "il deserto", è una fase inevitabile con una sua funzione specifica: come l'autunno-inverno, come la notte, come la morte è pausa di sedimentazione, non necessariamente di riflessione, anche se sarebbe auspicabile; dopo lo slancio, l'acquisizione, l'aver accolto impulsi e provato ad incarnarli, essersi spesi e aver progettato, segue questa fase dove tutto questo perde senso e viene relati-

vizzato. Nelle nostre giornate e nel nostro cammino sembra non esserci più alcun senso particolare; ci ritroviamo a procedere ma non sappiamo che senso abbia e se ne valga ancora la pena.
Il deserto è determinato dal lutto della mente che non ha più le novità di cui alimentarsi, e da un ritmo proprio della coscienza e dell'intero sistema che impongono pause nei processi di apprendimento-trasformazione.
Il lutto della mente: la routine del quotidiano, dell'apparentemente sempre uguale che ritorna implacabile, produce prima una ribellione poi una depressione, uno svuotamento nel suo tentativo di avere sempre continui stimoli.
L'aver interiorizzato il principio dell'impermanenza, dell'abbandono, della resa, uniti alla routine, insieme affamano la mente che entra in una fase di non-senso.
Questa è la ragione per cui in non poche cosiddette situazioni spirituali vengono di continuo proposti stimoli nuovi, ed è la ragione per cui noi tendiamo a togliere tutti gli stimo-

li proponendo un cammino estremamente routinario.
La mente affamata, o brama o si deprime: nella persona della via spirituale è molto comune la seconda.
La pressione della coscienza al realizzare scene di esperienza e di comprensione non è costante: a volte preme per ricevere dati, a volte sistema i dati ricevuti dalle esperienze; se una fase di bonaccia nella pressione della coscienza si lega al lutto della mente, il deserto può essere particolarmente profondo.
Passerà, come tutte le cose. Cosa possiamo fare? Essere consapevoli della vera natura di ciò che ci sta accadendo, non preoccuparci per la perdita di interesse su ogni cosa, sapere che tutto questo è fisiologico nella via spirituale e dovremo farci i conti innumerevoli volte.
Il perdere non è tanto una scelta nostra: veniamo messi nella condizione in cui non possiamo che perdere, con l'inevitabile corollario di emozioni e pensieri pessimisti, ombrosi, apatici, luttuosi.

Ma non bisogna perdere la propria vita per trovarla?
Per interiorizzare e comprendere la vita e noi stessi nell'ottica dell'impermanenza, della rappresentazione, del non tempo, dell'unità sostanziale di tutto ciò che è, si passa per la porta stretta della perdita di senso.

Il disorientamento e l'apatia che sorgono dalla disidentificazione

Da una persona ricevo: "Credo sia un periodo di reset, come quando dal troppo pieno si esonda e si fa il vuoto. E' con fatica che cerco di mettere insieme le parole affinché si comprenda ciò che forse è confuso anche per me. Sono apparentemente tranquilla, nel senso che ciò che accade non mi turba più di tanto, ma questo stato di apparente apatia non mi è familiare. Sono sempre stata una persona accomodante e adattabile, ma quello che vivo ora è uno stato diverso, è come se quello che succede non mi toccasse, come se ci fosse una distanza tra me e ciò che accade. Forse il mio corpo emozionale non si fa più sentire come un tempo, e anche la mente non va in cerca di spiegazioni in modo spasmodico."
Quella disposizione interiore, che per altri rappresenta un problema, per noi è indicatrice del procedere lungo la via.
Ad un certo punto del cammino si presenta l'esperienza della disidentificazione: una lontananza rispetto alla maggior parte delle co-

se, accompagnata da uno svuotamento di senso e da una perdita di interesse.
E' una fase inevitabile: l'identità è pervasa dal dubbio, ciò che prima era certezza – la lettura di sé come emozione-volontà-pensiero – vacilla e ad essa va sostituendosi una nuova interpretazione del proprio essere e della vita basati sull'accoglienza, la flessibilità, il piegarsi, l'imparare da tutto ciò che la vita manda indipendentemente da quello che si vorrebbe, la non identificazione.
Il vecchio va scomparendo, il nuovo si radica ma non si è ancora affermato compiutamente, la mente è in lutto: ha perso i suoi trastulli, comprende che qualcosa che la relativizza si va affermando.
La consapevolezza di un nuovo sguardo è sempre più presente e porta con sé anche una perplessità, perché introduce nella percezione di noi e della vita sensazioni, interpretazioni e un sentire nuovi per cui non siamo ancora del tutto attrezzati.
Questa fase è una benedizione: non torneremo più indietro.

Incontro, separazione, sentire: il ritmo della vita

Vedo la vita che compone e scompone e ricompone la realtà in ogni suo aspetto.
Come le cellule per riprodursi si dividono, così mi sembra che la vita faccia con gli uomini: nelle famiglie, nel lavoro, nelle amicizie, nelle comunità, nelle società: produce l'incontro, la relazione e poi la separazione e quindi l'aggregazione con altri protagonisti e su basi differenti.
Mi sembra che ogni volta che una cellula si separa e si combina con un'altra cambi il suo sentire. Ogni passaggio, ogni conflitto, ogni separazione danno luogo ad un nuovo sentire. L'infinita creatività della vita allora non è altro che l'infinita manifestazione dei gradi del suo sentire.
Così appare ai nostri occhi, nello spettacolo del divenire, ciò che mai diviene e mai si trasforma.

Come posso imparare?

Grazie al limite tuo.
Se ho una qualche ferita sul piano dell'identità, la relazione con te me la renderà visibile.
Se tu sei molto attento, molto premuroso e previeni ogni possibilità di farmi male, corri il rischio di non permettermi di vedere la mia ferita e di affrontarla.
Se tu sei perfetto, non sei un buon collaboratore.
La tua imperfezione, i tuoi comportamenti che sollecitano in continuazione la mia ferita, non solo mi costringono a vederla ma mi inducono ad affrontarla e superarla.
Grazie al fatto che tu porti un limite, io ho una possibilità concreta di superare il mio.
Questo è ciò che viene operato in continuazione da un amico, un collega di lavoro, un partner, un accompagnatore, un maestro; questi possono avere gradi diversi di consapevolezza ed agire alla luce di una intenzionalità più o meno inconscia, ma il risultato non cambia: io sono messo davanti a me stesso.

La differenza tra questi collaboratori è una ed essenziale: l'avere o no qualcosa da perdere. L'accompagnatore, il maestro dovrebbero non avere niente da perdere; consapevoli di grado più o meno ampio, vivono la relazione e sanno che l'altro ne trae ciò che gli è necessario.
L'amico, il partner possono avere il timore di perdere la relazione: l'accompagnatore, il maestro, per la natura della loro funzione, non si dovrebbero curare di questo e assecondano il movimento della vita che porta ciascuno incontro a se stesso.
In questo assecondare la vita ora attuano un comportamento, ora un'altro, tanto da poter risultare profondamente incoerenti: al centro non c'è il loro essere identitario e le sue qualità (un aspetto delle quali è la dinamica coerenza/incoerenza); al centro c'è l'essere della vita che li porta, li sospinge, a volte assurdamente anche ai loro occhi, a mettere in atto una scena piuttosto che un'altra.
Non c'è ragionevolezza in questo, né logica, e a volte nemmeno buon senso: come tutte le tradizioni testimoniano, l'accompagnatore, il

maestro, è spesso un paradosso vivente e la sua non riducibilità ad uno schema ci mette quasi sempre in una crisi che ci conduce, in prima istanza a distruggere l'immagine che ci siamo creati di lui/lei; in seconda istanza, dopo essere usciti dal ruolo di vittime, ad interrogarci su di noi.

Nel divenire vivere l'essere

Tendiamo a interpretare e a vivere il divenire e l'essere come antitetici.
Il divenire è l'essere, non altro.
Cosa significa? In sé il divenire è costituito di fotogrammi, di istantanee: il collegare un fotogramma ad un altro genera il divenire e questa giunzione la operano sia la mente che alcuni aspetti della coscienza, oltre agli organi di senso fisici.
La chiave per scendere nell'esperienza dell'essere è non collegare pensiero a pensiero, pensiero ad emozione e ad azione: questo collegamento genera il divenire e, in seconda istanza, l'identificazione con i fatti che accadono.
Un pensiero è solo un pensiero; un'emozione solo un'emozione; un'azione solo un'azione senza connessione né con altre azioni, né con il pensiero che l'ha generata, né con l'emozione che la colora.
Questa è la pratica della disconnessione, l'atteggiamento meditativo che costantemente opera in ogni momento del nostro quotidia-

no.
Adesso e solo adesso: niente passato, niente futuro.
L'esperienza dell'essere sorge in virtù della disconnessione che crea uno spazio tra il pensiero e ciò che consegue : pensiero-spazio-emozione-spazio-azione-spazio-emozione-spazio-pensiero-spazio.
Il fatto che accade è preceduto e seguito dallo spazio creato dalla disconnessione e diventa un fatto a sé, emerge nel suo essere semplice atto della vita.
Postulata questa disposizione interiore che coinvolge tutti gli aspetti della persona, l'esperienza dell'essere diviene un dono, sorge non perché la desideriamo, semplicemente accade.
Con la nostra consapevolezza creiamo le condizioni: quella profondità, pienezza, quel senso, sorgeranno indipendentemente da noi.
Questa è la natura più profonda dell'atteggiamento meditativo: rende vivida l'attenzione sul presente che, allora, può dischiudersi nel suo essere.

L'atteggiamento meditativo è una disposizione della persona più che una pratica: noi preferiamo parlare di atteggiamento meditativo piuttosto che di meditazione.
Certo, la pratica meditativa di qualunque forma, natura, ispirazione è propedeutica all'atteggiamento meditativo.
Dalla meditazione intesa come tempo limitato e circoscritto, si passa alla meditazione come vita, all'atteggiamento meditativo.
A quel punto tutto il divenire è disarticolato dalle pause e la danza pausa-fotogramma permetterà l'emergere di ciò che è, dell'essere di quel singolo fatto, di quell'accadere.
La dimensione dell'essere non è la dimensione del nostro essere: è l'essere della vita quello di cui stiamo parlando.
L'essere parla sempre della vita, mai di noi.

Nel più piccolo frammento

Che cosa significa l'espressione: "Nel più piccolo frammento si manifesta l'Assoluto?" Significa che se posi l'attenzione su quel piccolo fatto e lo fai senza identificazione, quindi senza pensiero particolare, od emozione particolare, e senza interpretazione, quel fatto è solo un fatto, testimonia sé.
Quando un fatto è solo un fatto, attraverso il suo accadere si manifesta la realtà.
L'assenza di interpretazione ci dispone all'esperienza della contemplazione: la realtà della vita viene colta e vissuta in termini di sentire.
In sé, il fatto, è aspetto del divenire, ma quando non è interpretato e non è legato a ciò che l'ha preceduto e a quello che seguirà, viene colto nella sua atemporalità, nella sua eternità.
Nell'esperienza del non tempo, la consapevolezza vibra del sentire non più prigioniera del limite della mente e lì, nel sentire, fiorisce l'esperienza del non limite, del non separato, della realtà che è.

La vita unificata, il simbolo pasquale

La teologia cristiana ha indagato e indaga senza fine il mistero della natura del Cristo/Gesù, la relazione tra umano e divino. Dal nostro limitato punto di vista ci appare un'evidenza: ciò che nell'umano si manifesta viene generato nel sentire.
Più ampio è il sentire più nell'umano si specchia quell'ampiezza.
Il simbolo pasquale ci parla di incarnazione e trascendenza; di perdita, abbandono, solitudine, e della vita nuova che germoglia nel ventre dell'accoglienza e della resa.
Ci parla dell'umano, del suo limite: limite nel maestro, limite nei discepoli; e ci parla di quel "Sia fatta la tua volontà!", di quell'atto di affidamento radicale che tutto trasmuta: quando possiamo proferire quelle parole in noi muore il senso di separazione e la nostra vita si unifica.
Non più umano e divino, coscienza ed identità, Cristo e Gesù, ma semplicemente l'essere.

Sul desiderio di pace interiore e, ancora, sul simbolo pasquale

Per un lungo tratto di strada siamo condizionati dal bisogno di pacificarci interiormente. Quando quella pace mette radici e pian piano invade il nostro essere ci sembra che sia finita e possiamo dire: "E' tutto a posto."
Si, è tutto a posto, ma non è finita.
Quella pace, con i suoi frutti (pienezza, comprensione ampia, capacità di flettersi), una volta sperimentata ci sembra evidente che era un punto di passaggio: come tante altre cose diviene componente dichiarata e cosciente del nostro sentire, elemento strutturale, piattaforma su cui risiedere lasciando che lo sguardo penetri oltre.
Un paradosso: nella pace non c'è pace. Ciò che si pacifica è la mente/identità; guardando più in profondità, c'è una spinta formidabile all'unificazione.
Quella spinta, mi sembra possa essere definita come il fattore che muove tutti e tutte le cose ed è all'origine del processo della manifestazione, del divenire e, per ultimo, del

tempo.
Potremmo risiedere contenti nella pace delle mente e godere dei frutti che giungono dall'essere; potremmo e, sicuramente per alcuni di noi, così è.
Per altri, quella pace è un dono dinamico, una porta che apre sull'indagine senza fine della natura dell'Uno.
Questa indagine non comporta una tensione così come comunemente viene sperimentata nella mente, nell'identità: quella tensione che diviene domanda, ricerca, non c'è.
C'è un'altra tensione, un'altra spinta: quella che sperimenta l'amore (non l'amante, non l'amato) nel compiersi.
Se osserviamo attentamente la natura dell'amore che manifesta se stesso, scopriremo come sia sorgente continua, e sempre più ampia, di livelli e possibilità di essere ciò che è.
Non possiamo afferrare l'amore perché nella nostra esperienza continuamente supera se stesso, mai lo possiamo ridurre al conosciuto, mai possiamo contenerlo.

Allo stesso modo mai possiamo comprendere e contenere l'Assoluto e, da questo mai, sorge quell'essere travolti dall'indagine sulla sua natura: dentro, nel ventre, della sua natura. Sempre qualcosa muore e qualcosa nasce e parla di quella condizione in cui nulla nasce e nulla muore, perché è la causa del nascere e del morire.

"A volte si ha paura che il "distacco" corrisponda ad una assenza di coinvolgimento. Forse perché l'idea di coinvolgimento che abbiamo è rivolta ad alimentare l'emotività con la quale ci identifichiamo?"

E' così. La mente/identità, basandosi sugli strumenti interpretativi di cui dispone, considera vita soddisfacente e gratificante quella che contiene un certo tasso di cognizione, di emozione, di sensazione, di azione.

Legge l'esistere a partire dalle componenti del vivere che conosce: può porre l'accento più su una che sull'altra, ma ha bisogno che tutte siano presenti.

Se l'identità così interpreta il vivere, è perché il sentire non ha ancora ben chiaro la natura del proprio esserci ed essere; man mano che esso si amplia, diviene consapevole della propria natura e la irradia, cambiando anche l'esperienza dell'identità e la relativa autointerpretazione.

Fino a quando nel sentire non c'è sufficiente chiarezza, l'identità prevale con le sue logi-

che separative e propone/impone la visione che conosce e che padroneggia: se manca emozione non è vita; se manca capacità cognitiva, o possibilità d'azione, non è vita.
Quando la coscienza vede più chiaro, allora diventa evidente che la vita è molto oltre il pensiero, l'emozione, l'azione; certo, li implica, ma non ne dipende.
Scopre allora, la coscienza e con essa l'identità, che ben altro modo di vivere esiste, con altre priorità e con altre logiche interpretative: alla luce di questa scoperta la paura viene meno e con essa la resistenza opposta dall'identità al nuovo.

Il denaro e la fiducia

Alcuni di noi fanno difficoltà ad arrivare alla fine del mese. Considerando che nulla è dovuto alla sfortuna ma tutto è opportunità di apprendimento e come tale viene generato dalla coscienza, credo che la precarietà di risorse economiche ci possa indurre a:
-vivere fino in fondo la manifestazione del nostro essere, affermando oltre ogni resistenza, inadeguatezza, dubbio, il nostro diritto ad esserci, ad avere un posto nel mondo, a ricevere la giusta remunerazione per il lavoro prestato;
-imparare ad avere fiducia nella vita. Se vivere è compiere il percorso esistenziale che da ego conduce ad amore; se è il dischiudersi della nostra consapevolezza e l'aprire gli occhi sulla realtà che accade nel presente superando ogni condizionamento dell'identità, il principale dei quali è la paura di non aver diritto, allora, come la coscienza ha costruito i suoi veicoli espressivi, allo stesso modo, tutti i giorni, non può che provvedere al loro sostentamento.

Non considerare questo significa entrare in una ottica in cui ciò che accade è governato dal caso e il vivere è un colpo di fortuna: secondo quest'ottica nel dispiegarsi dei giorni, delle opportunità, delle difficoltà non ci sarebbe logica, ma solo caso.
Dal punto di vista dal quale noi guardiamo la realtà tutto è governato da una logica ineccepibile, colonna vertebrale di tutta l'avventura del'esistere nostro e dell'insieme.
Lavorare sulla fiducia tutti i giorni, pungolati dalla risicatezza delle risorse, è una possibilità che nella nostra officina può aprire molti orizzonti: imparare a fidarsi, ad affidarsi, a disconnettere dall'ansia, a non coltivare i dubbi della mente, a non contare solo su di sé ma, innanzitutto, su di un imponderabile che chiamiamo vita.
La carenza di denaro ci ricorda quello che recitiamo su di noi, sulle nostre presunte incapacità e limiti, sul nostro vittimismo, sulla nostra paralisi, a volte; ci scaraventa nel quotidiano e ci costringe ad affrontare l'altro; ci induce a sviluppare un atteggiamento umile

nei confronti della vita, mettendoci nelle sue mani.

Come il grano

Nell'arco di pochi giorni il grano sta scomparendo dai campi; dall'autunno ci aveva accompagnato e pian piano il suo colore aveva dominato le colline.
Sfumature di verde e poi di oro, poi ancora il rumore delle trebbiatrici e infine questi campi ampi di stoppie.
E' un miracolo che tutti gli anni si ripete: la vita nasce, cresce e poi assolve una funzione nuova scomparendo nella forma conosciuta.
Così è, mi sembra, anche per le nostre piccole vite.
Non c'è rimpianto.

Mentre tutto vacilla

Mentre tutto vacilla
sotto i colpi dell'ignoranza
e della fuga da sé,
dove trova la persona della via
la sua stabilità?
Non in ciò che crede,
perché non crede in niente.
Non in ciò che sente,
perché sa limitato il suo sentire.
Non in ciò che compie,
perché frutto del suo credere e sentire.
Appoggia su di un vasto
ed infinito niente.
Su di uno zero che non è costituito
né da pensiero, né da emozione,
né da azione, ma da una presenza
pervadente, pregnante:
infinita forza ed infinita tenerezza.
Quello stato su cui appoggia,
e che la costituisce,
è subito lì,
appena oltre l'identificazione con la mente.

Tutto ti colpisce

E' come se non potessi più legarti
al particolare: lo osservi, lo comprendi
e poi lo sguardo si sposta altrove.
Tutto ti colpisce
ma tu non trattieni niente,
ogni immagine scorre, ogni vita.
Fotogrammi di un film
passano senza lasciare traccia.
Non c'è indifferenza,
ogni incontro è avvolto
di tenerezza.

Flettersi

Sento il rumore dei passi,
quelli compiuti, quelli da compiere
lungo questo sentiero infinito
dell'imparare a flettersi, ad inchinarsi:
osservando, tacendo,
sprofondando in un silenzio
che è un abisso
di non significanza di sé.
Aiutami a piegarmi.

E' così

Osservi la vita accadere
e non hai nulla da aggiungere.

Questi giorni

Questi giorni pervasi
di quella intelligenza della realtà.
Alla fine ogni cellula è permeata
da quella apertura.
Troppo vasta.

Un'unica mano

Vedo l'infinita
molteplicità delle vite
che si misurano
con l'esistenza.
Incontro persone,
la mia vita si impasta con esse.
Il loro essere è mistero,
un gioco che mi suscita stupore.
Se io fossi io,
loro sarebbero altro da me,
ma non è così.
Né io né loro,
solo questo accadere di fotogrammi
pieni di meraviglia,
gesti di un'unica mano.

Il tempo nella vita dell'eremo

Giorno dopo giorno
mi rendo conto che i nostri ritmi,
i nostri gesti, le nostre reazioni,
diventano sempre più lenti.
Il gesto si dilata e prende forma
in una condizione temporale
sempre meno definita:
lo spazio e il tempo
acquisiscono un altro spessore,
un altro senso, un'altra pregnanza.
Il tempo lento appare ed è metafora
del tempo immobile:
più è lento, più è significante
e pregno; raggiunge
il suo apice di senso quando è immobile.

Zero

Tu osservi
lo spettacolo
della vita
e non sai
più niente.

Non ti riguarda

Puoi parlare
per giorni,
puoi tacere
per giorni
e ti sembra
che non ti riguardi.

Equilibrio interiore

C'è la possibilità
di un equilibrio interiore,
di un ordine che sorge
da mille piccoli gesti,
non tanto da coerenze
quanto da consapevolezza di sé.

La semplice realtà

Gesti.
Parole.
Spazio.
L'accadere della realtà.
Né umana
né divina,
la semplice realtà.
Senza aggiunte.

Silenzio

E' solo un programma.
Viviamo identificati in stringhe di dati.
Interminabile sequenze di codici
che chiamiamo vita, emozione,
pensiero, spirito.
Il codice contiene in sé
il processo della identificazione
e della disidentificazione
e tutta la progressione logica
dal primo al secondo stato.
E' possibile uscire dal codice?
Quando esso ha espresso la logica
che gli è propria, prima non credo,
non mi sembra, non so.
Ma so che ad un certo punto
la logica stessa del programma
genera altro da sé.
Non un altro codice,
l'assenza del codice.
Silenzio.

Il dubbio

Un cammino
lungo e silenzioso
dove qualunque cosa dici e fai
non è credibile,
non è sostenibile.
Il dubbio è un tarlo
implacabile.
Qual è l'intenzione
nascosta dietro
ad ogni rappresentazione?

L'unica realtà

Ti è evidente
l'unica realtà
che accade proprio ora.
Quella parola,
quel volto che osservi,
quella piccola complicità,
quei passi,
quelle ombre.
Non c'è altro.

Intelligenza della realtà

Intelligenza
della realtà,
comprensione
e compassione,
essere che implode
nel non essere.
Movimento
senza tempo,
un lampo.

Puoi?

Nelle tue mani
puoi raccogliere
questa inconsistenza?

Quel processo

Quei giorni
permeati dal processo
di qualcosa che muore.
Non c'è tristezza
né altro:
uno sguardo profondo,
penetrante ed assorto
su questo scomparire.
Viene osservato quel processo,
da chi?

Meditazione sull'attenderti

Ti aspettavo.
Ero un bambino schivo
e fuggivo nei campi quando
veniva qualcuno in casa.
Lunghe giornate nella solitudine,
nell'ombra, pronto a nascondermi.
Ti aspettavo e non lo sapevo.
Sono venuti poi gli anni
dell'allenamento più intenso;
oggi mi fa tenerezza guardare
a quel ragazzo e a quella lotta
così dura con la mente.
Ti aspettavo
e cominciavo a vedere che cosa
mi separava da te.
Ricordo un campo di raccolta stracci
e la mente che cominciava ad ordinarsi.
Ti aspettavo
e la vita bussava.
Anni e anni con lo sguardo,
rivolto verso il fuori
a discutere di una possibilità nuova.
Ti aspettavo

ma non sapevo da dove saresti venuta.
Poi lo sguardo ha cominciato
a farsi interiore,
a tentoni ti ho cercato.
Ti aspettavo,
non eri lontana.
Ho incontrato lo zen
e mia figlia quasi insieme,
ho riconosciuto il tuo bussare,
ero a casa mia.
Da allora lo sguardo si è fatto
ogni giorno più chiaro
e, da allora, ho iniziato a perdere,
consapevolmente, pezzi di me.
Ho perso, forse sono un po' distratto,
tutto quello che avevo incontrato,
ma non ho più tolto lo sguardo da te.
Man mano che le esperienze passavano,
non ti aspettavo più, eri li,
potevo cominciare a detendermi.
Avevo vissuto in una tensione continua
verso un qualcosa, un senso,
ed ora quel senso cominciava
a prendere forma.
Ti ho incontrata in tutti i miei giorni,

in tutte le mie notti,
in tutti coloro che sono arrivati qui
con una domanda.
Ti incontro ad ogni respiro,
ad ogni movimento dell'aria,
in ogni ombra,
in ogni fruscio tra l'erba.
Non ho più quell'ansia
che mi rodeva,
non ho bagaglio,
non ho direzione,
sono qui e tu sei qui
e io non so proprio chi sono,
ma so abbastanza bene
chi sei tu.
Dedicato a tutti coloro che ti aspettano
perché possano perseverare.

Meditazione, contemplazione e vita

Meditazione, contemplazione e vita
hanno prodotto un deserto.
Ogni aspetto che ti collegava alla vita
è scomparso: non è venuta meno la vita
ma quel senso di te, di esserci,
di avere un significato,
ed è rimasta solo la vita
come accadere privo di connotazione.
Se non c'è più il viandante
non dovrebbe più nemmeno esserci la via,
ma hai dei dubbi su questo.
Che cos'è la via?
Quell'essere trasformati
nel sentire di coscienza.
Non sei mai appartenuto a niente:
per te la via non è mai stata sequela,
condivisione od altro; è sempre stata
quel movimento interiore e niente altro.
Oggi che puoi parlare di te solo usando
le immagini del deserto, stai lì,
seduto sulla sabbia,
non hai niente da dire
ma avverti ancora quel movimento

estremamente sottile in te,
quei passaggi infinitesimali
nel corpo del tuo sentire.
Se osservi il laghetto sotto casa
con le canne, le gallinelle con i piccoli,
le libellule, le rane e il loro canto serale,
hai l'immagine di un organismo
che va componendosi in un equilibrio
ed in un'armonia autentici.
E' metafora di te, ma cos'è quell'armonia?
Essere, semplicemente essere.
Esistere senza connotazione
nella lucida consapevolezza
che l'esistere è sempre nuovo,
mai uguale a se stesso,
ogni giorno più vasto.

Giorni su giorni

Prima di dormire
osservo i libri
appoggiati sul pavimento
muti da tempo.

I nostri giorni

I nostri
giorni
aspetti
del vento.

Meditazione su ciò che ci lega

Infinite connessioni
legano il mio essere al tuo,
ma io non indago più
ciò che mi unisce a te,
chiunque tu sia.
Non mi occupo di questo,
non vado esplorando
né la materia, né l'energia
e nemmeno ho il problema
di dimostrare ciò che sperimento.
Non ho nulla da provare,
né alcun interesse a che tu
condivida la mia comprensione.
Non do' un valore alla tua comprensione
e non lo do' alla mia,
posso solo inchinarmi al molteplice
manifestarsi di quella che chiamiamo realtà.
Ma ho compreso che non c'è
alcuna realtà, umanamente intesa.
C'è altro prima del film,
lì appoggia il mio sentire
e mi dispongo come una campanula
alla brezza umida di questa primavera.

Non c'è più niente

Non c'è più niente.
In un apparente non senso
ancora parliamo e scriviamo.

Dove risiede il mio essere?

Vengono persone ed ogni incontro,
ogni giorno, è una meraviglia.
Ogni persona articola in modo differente
la domanda ma, nella sostanza,
tutti chiedono la stessa cosa:
dove risiede il mio essere?

Non per me

Un certo sentire si è consolidato nel tempo; quando pian piano compariva mi sembrava che tutta la realtà si trasformasse; oggi, dopo un lungo periodo di assestamento, mi sembra che si sia stabilizzato e tutto il circo delle novità è scomparso.
Oggi c'è la realtà senza aggiunte e senza condizionamento rilevante; semplicemente accade la vita e a me non interessa quello che provo, né quello che mi attraversa, né quello che mi accade: non ho interesse particolare per me.
Osservo che lo scopo più evidente di questa esistenza che sto vivendo – non l'unico, immagino – è di mettere a disposizione ciò che si esprime attraverso il mio limite, senza pretesa che sia importante.
Osservo che il rilevante non è il provare, l'esperire, il vivere una libertà: il rilevante mi sembra che sia il gesto del metterlo a disposizione, gesto che non compio io ma, direi, compie la vita.

Una vita normale

Accade nelle nostre vite quello che accade in ogni vita: piccoli eventi che si susseguono e compongono un puzzle ordinario e feriale, niente di speciale, niente di straordinario, tutto veramente ordinario.
Perché non moriamo di noia e di frustrazione?
Perché non cerchiamo più il senso di ciò che accade e ci attraversa, ci impatta, ci abbandona.

Senza fine

Piccoli sassi
nel letto di un fiume
senza tempo,
si incontrano e si scontrano,
si frantumano e si levigano.
Questo sono le nostre ore,
i nostri giorni e i nostri anni,
piegati dall'incontro,
ridotti ad una insignificanza,
consapevoli di essere solo sassi.

Intossicati

Siamo intossicati di pensieri, di emozioni, di azioni e come tutti gli intossicati dobbiamo aumentare la dose ogni giorno.
Finché non siamo stanchi di essere lontani da noi, stanchi di soffrire.
Lì, nella stanchezza, si apre una possibilità.

Giorni nel silenzio

Ogni volta che torno dal mondo mi commuove ritrovare i piccoli gesti del nostro quotidiano pieno di silenzio.

Mai indifferenti

La possibilità di non difendersi più,
di lasciarsi colpire e poi attraversare
e mai essere indifferenti.

Giorni

Giorni di parole, giorni di silenzi;
giorni di accadere concitati,
giorni di apparente immobilità;
giorni di quiete, giorni di sberle.
Posso solo prendere atto di ciò che accade
e non ho nulla da aggiungere.

Quel silenzio

Qualunque cosa accada
quel silenzio non viene turbato.

Se mi osservo

Ci sono stati anni in cui mi sembrava di capire qualcosa; oggi, se osservo con gli occhi della mente la mia natura, vedo solo un essere insignificante ed ignorante, immerso nella sua piccolezza e questo vedere mi impressiona nel profondo.
Se non osservo con la mente, vedo solo un essere su cui non ho niente da dire e che non mi produce alcuna impressione, se non una presa d'atto.

Vedi la vita

A volte vedi la vita che accade e sei tenuto a
partecipare e ti costa un certo sforzo farlo:
c'è un luogo dove risiedi e lì vorresti restare,
anche se sai che non hai alcuna possibilità di
scelta.
Avverti il luogo dove devi rappresentare la
tua piccola scena come angusto.
Quando tutto finisce sorge
un pianto inespresso.

Le foglie

Osservi la vita con lo stesso sguardo
dell'albero che guarda il tappeto di foglie ai
suoi piedi, in questo autunno inoltrato.

Le ore della sera

Le ore della sera,
pervase da un silenzio profondo,
raccontano di un declinare, di un piegarsi;
raccontano di un gesto della più modesta
routine, dell'andare a coricarsi,
senza un pensiero,
senza un rammarico,
senza un progetto.

Non c'è tempo

Abbiamo camminato sotto un cielo stellato
accompagnati dal canto dei fossi colmi
d'acqua; la terra è satura, l'erba piegata.
Nella notte siamo soli.
Non c'è tempo.

Incontro a te

Ti ho aspettata e ti ho travata nel silenzio
di queste sere, nella pioggia che impietosa
scende, nella disarticolazione del pensiero,
nell'essere della realtà che è semplicemente
quel che è. Non ti aspetto più perché non sei
qualcosa che viene, sei l'accadere.

Una trasformazione continua

Osservi il miracolo della vita che trasforma te ed ogni persona e cosa attorno a te, senza sosta.

Prima neve

Prima neve.
E' un gesto tenero
l'addormentarsi senza direzione.
Né perduto, né trovato; né dipendente,
né libero, senza una domanda di senso.

La consapevolezza di te

Forse un tempo ho avuto paura di perderti,
non so, non ricordo più.
Oggi che non so più niente
sperimento che ovunque appoggio
l'attenzione, la consapevolezza di te
non viene mai meno.
Di domani non so dire, ma oggi è così
e una fiducia di fondo mi sostiene.

Prossimo

A volte ho la piena comprensione di camminare lungo una strada deserta; non c'è tristezza in questo, è solo una constatazione.
In questo spazio sconfinato provo profonda impressione per quelle persone che sanno dedicare la loro esistenza ad un prossimo minuto e anonimo.
Non ho interessi di un qualche rilievo per altro, ma questo mi commuove nel profondo; se guardo alle settimane passate, una delle poche cose che ricordo è la cena di una domenica sera con un amico, prete del paese, ed il suo racconto di una casa famiglia e di quella avventura di umanità.
Se guardo con gli occhi della contemplazione, vedo una realtà neutrale dove ognuno ed ogni cosa è quel che è, meraviglia in sé.
Se guardo con gli occhi della mente, questo prossimo che opera nella discrezione e nel silenzio è quello che sento più prossimo.
Il rumore dell'ambiente spirituale nel quale, mio malgrado, mi trovo ad operare, con le

sue pretese di aver compreso qualcosa della realtà, mi risulta un peso.

Muschio

Sono scivolati questi giorni nel silenzio
e nella lontananza più assoluti.
I suoni del mondo che parlano di festa,
qui arrivano attutiti.
L'eremo pulsa di una vita sua
e non distingue tra festa e non festa;
vive della meraviglia di un muschio
in un fosso, della brina di una mattina
come questa, dell'immobilità del tempo.

Una sera di marzo

Hai il volto di ogni essere che incontro,
l'odore di una sera di marzo.
La stufa si sta spegnendo,
la stanza è rischiarata dalla luce della luna
che entra dalla finestra.

So che mi aiuterai

Tutte le volte che il mio sguardo non è attento all'accadere e a quello che viene richiesto in quel momento.
Tutte le volte che vivo un fatto e dentro di me c'è quel sottile pensiero che insinua: "Lo so già.."
Tutte le volte che non mi fermo, non do tempo all'altro di dichiararsi e proporsi.
Tutte le volte che mi sembra di aver capito, afferrato, colto, la natura di un fatto o di una persona.
Tutte le volte che ciò che mi interroga è troppo piccolo, al mio sguardo superiore, per meritare il giusto tempo e la giusta attenzione.
Ho imparato che per ognuna di queste situazioni tu mi darai un'altra possibilità: mi proporrai ancora un'altra scena affinché io possa fare meglio.

Ti ringrazio per avermi fatto cieco

Conosciamo la libertà
dopo aver sperimentato il condizionamento;
il dare dopo aver vissuto il bisogno;
l'amore dopo l'avversione.
Il mio non vedere, svela lo sguardo.
La mia cecità è la via per la luce.
Ti ringrazio per avermi fatto cieco:
ho potuto così comprendere che la luce
e il buio sono due volti di te.

Di mio, non ho niente da dire

Ti ho conosciuto nei giorni del riso
e in quelli del pianto;
ti ho osservato ed osservato,
senza mai stancarmi;
ci sono stati giorni in cui avrei voluto fuggire
e scomparire dalla faccia della terra;
ci sono stati i giorni della negazione di te.
Ma sono qui e oggi il dubbio non mi assale
più, né il riso, né il pianto;
oggi sono come una albero
che sta nel terreno, nella vicinanza di altri
alberi e, sebbene io parli tanto,
di mio non ho niente da dire.

Fatti

In questi giorni lunghi andiamo a dormire
che c'è ancora luce e ci alziamo che albeggia.
Di notte il canto delle rane, di giorno quello
degli uccelli ci tengono compagnia.
La costa, i bagnanti, le auto, sono lontani.
Qui non c'è tempo, solo un piccolo procedere
discreto di fatti che accadono

Sera

La luce della sera crea ombre lunghe
nella penombra della stanza.
La quiete perfetta è accompagnata
dal chiacchiericcio senza fine dell'usignolo.
Il pensiero è rivolto alla fatica degli uomini.

Davanti al deserto

E' così vivida la percezione della realtà come
rappresentazione che il vivere avviene da un
lontananza incolmabile.
C'è uno sguardo profondo e penetrante che
osserva un deserto di sostanza.
Voci, colori, parole, stimoli, tentativi, ricerche
ridondano ovunque: un circo, una giostra
appaiono.
Molto appariscenti. Sostanzialmente vuoti.
Irreparabilmente preclusi.
Rimane il silenzio, lo sguardo profondo,
la vastità del deserto.

Il mistero dell'essere

Più osservo ciò che accade in me, i processi, gli stati, il mutare incessante, più, quando osservo il mio prossimo e ogni essere attorno, prendo atto dell'insondabile mistero che avvolge tutta la realtà.
Vedo i miei e nostri tentativi di capire, comprendere e spiegare, e vedo il fallimento che ne consegue: troppo vasta è la realtà, non solo la mente non è uno strumento adeguato per indagarla, ma nemmeno il sentire lo è, anch'esso contiene un limite, anch'esso è strumento parziale.
C'è un livello più profondo di indagine della realtà ed è quello che utilizza come organo di senso e di comprensione l'amore.
Non il gesto dell'amare, l'amore come condizione ontologica, come corpo costitutivo dell'essere che attraverso i suoi sensi scandaglia la realtà, la penetra e ne riceve un'impressione, comprendendola.

Come risa nella notte

L'esperienza di quello spazio
sempre prepara il tuo avvento.
Sei uno stato dell'essere:
prima ti mostri come spazio e silenzio,
poi come pienezza e commozione.
Poi ancora silenzio.
Un ritmo senza fine.
Oltre tutto ciò che sembra l'esistente,
l'essere della realtà che non ha bisogno
di parole, canta se stesso.
La pioggia che cade sul vetro dell'abbaino lo
trasforma in strumento musicale:
nel vuoto della mente le gocce risuonano
come risa nella notte.

Ombre

Questa notte precoce alimenta chiaroscuri,
silenzi, sguardi sull'esistente nuovi.
Nella semioscurità dell'ambiente,
ogni angolo dell'officina della vita
risalta in una discrezione nuova.

Lontananza

Silenziose scorrono le giornate,
silenziosi i gesti, silenziosa la mente aldilà
delle increspature di superficie.
Processi carsici avvengono oltre ogni tuo
possibile controllo ed anche oltre ogni
consapevolezza.
Immobile come una pietra ascolti il rumore
del vento tra i coppi.
Le parole di ieri, i gesti, sembrano sepolti
nella terra gelata, ventre in attesa.
Così vorresti che finisse,
in questa lontananza, che non è estraneità,
ma solo distanza dall'essere del vento.
Così potrebbe finire, ma sai che lei, domani,
tornerà a bussare.

La gioia

Non uso quasi mai questo termine.
Conosco l'esperienza e la proteggo;
l'uso e l'abuso quotidiano di esso mi
rimandano ad un'intima violazione.
Stamattina ho letto la mail di una persona
che frequenta un gruppo del Sentiero:
parlava dei suoi processi interiori e di
un'intima profonda gioia che da giorni
la invade fino al punto di essere quasi
insopportabile.
Nel leggere le sue parole è risuonata in me
quella condizione, è stato come se tutto il mio
essere si fosse inchinato.
Sono sceso a prendere la legna,
ho tolto la cenere ed ho acceso la stufa.

La realtà soggettiva

Se ricordassimo che l'interpretazione della realtà che generiamo e siamo chiamati a vivere, è quanto di più soggettivo, ci risparmieremmo non poco dolore.
L'unico riferimento che abbiamo, l'unico dato reale, è la nostra reazione interiore. Ciò che ci guida non è la ragione per cui l'altro ha fatto questo o quello, per cui è accaduta quella o quell'altra cosa: ci guida la qualità della nostra reazione interiore, il nostro soffrire parla di noi, la nostra offesa parla di noi, il nostro risentimento parla di noi.
Le nostre emozioni e i nostri pensieri raccontano delle nostre sfide, dei passi che ci aspettano.
L'altro? Solo colui che si presenta e porta scompiglio in un ordine apparente.
Ma lo dimentichiamo e puntiamo il dito accusatorio, senza fine.
Così facendo ci precludiamo la possibilità di imparare: nel momento in cui ci interpretiamo come vittime non impariamo più, per-

ché tutta la responsabilità, o buona parte di essa, diventa dell'altro.
Potremmo imparare a rimanere focalizzati su noi e sulle nostre reazioni e incominciare veramente ad imparare da qualunque stimolo l'altro porti nella nostra vita.

La realtà è creata dalla percezione[2]

Dire che la realtà cosmica è formata dall'insieme delle percezioni, da quanto gli esseri percepiscono, può suonare come una contraddizione.
Infatti può sembrare che la realtà sia lì e che l'essere la colga con la percezione.
Per non incorrere in tale errore, bisogna rifarsi al concetto di realtà più volte illustrato, ed in particolare al fatto che tutto fa parte di Dio e che tutto, quindi, è costituito di divina sostanza, cioè di spirito; e che l'essere, il soggetto limitato, percepisce la divina sostanza che lo costituisce, e nella quale è immerso, limitatamente.
E' in forza della sua percezione limitata che la realtà gli appare in un certo modo ed egli crede che la realtà esista oggettivamente co-

[2] *Kempis, Cerchio Firenze 77, Oltre il silenzio, Ed. Mediterranee*

me lui la vede, mentre la realtà in sé, al di là del soggetto percipiente, è radicalmente diversa: dal punto di vista della sostanza, è sostanza indifferenziata.
Un oggetto che voi percepite in forza dei vostri sensi, esiste come voi lo cogliete in base alle limitazioni della vostra capacità di percepire la divina sostanza.
Al di là di ogni limitazione della percezione, l'oggetto non esiste.
In sé non esiste se non come sostanza indifferenziata.
Ecco perché il cosmo non può che essere l'insieme di tutte le percezioni, cioè del sentire in senso lato di tutti gli esseri, e ciò che non è sentito non esiste.
Ed ecco perché chi sente esiste: infatti sentire significa, prima di tutto, sentire se stessi, sentire di esistere.

Chi sei Tu?[3]

Chi sei Tu, essere assoluto di cui noi siamo atomi?
Tu che trascendi le nostre limitazioni ed il morire di ogni istante?
Tu che ci salvi dall'immobilità e ci fai evadere dalle condizioni di limitatezza?
Tu che ci fai esistere e non releghi la nostra coscienza ad uno stato di incompletezza?
Tu che esisti nel superamento di ogni separatività, nella comunione di tutti gli esseri?
Chi sei?
"Io sono spirito e materia, e nulla di tutto questo.
Sono maschio e femmina, e nulla di tutto questo.
Non sono neppure un io, perché in me non esiste distinzione separazione-limitazione: infatti comprendo il Tutto.

[3] *Kempis, Cerchio Firenze 77, Dal volume "La fonte preziosa" pagg.266-267, Edizioni Mediterranee*

Comprendere il Tutto significa non conoscere esclusione alcuna, privazione alcuna;
non conoscere l'angoscia che nasce dal desiderio di avere o di essere ciò che non si ha o non si è.
Essere il Tutto significa Essere e, quindi, avere la pienezza assoluta.
Per te io sono tutto quanto ti manca per essere assoluto.
Tutto quanto sperimenti ti conduce a me, perché io sono il tuo destino.
Apparisco nascosto ai tuoi occhi, eppure sono palese a chi voglia trovarmi.
Non attribuirmi qualità che hanno un contrario, perché mi limiti.
Dunque, io sono illimitato.
Ma pure questa è una qualità: dunque io sono indefinibile.
Sono il tuo essere e il tuo non essere, in forza del quale sei come sei, imperciocché ogni cosa del mondo relativo esiste perché esiste il suo contrario.
Ma io sono la spiegazione dei contrari, perché li trascendo.

Sono colui che dalla materia bruta trae la coscienza, in forza della quale tutto esiste. Se infatti ciò che è non sentisse o non fosse sentito, non esisterebbe.
Così, il prodigio dell'esistenza è il prodigio della coscienza.
Esistere è sentire di esistere.
Io sono l'esistenza assoluta.
Perciò, sentire di esistere è sentire me.
Ogni essere mi sente perché sente di esistere, ed in forza della sua stessa esistenza io sono presente in ogni essere.
La semplice coscienza di esistere è la mia più velata manifestazione negli esseri, ma io sono anche ciò che alimenta la loro coscienza. Perciò sono la gioia che aneli e il dolore che ti schianta.
Sono l'ambizione che ti spinge alla conquista ed il vuoto che alla conquista subentra.
Per ampliare la tua coscienza non esito ad edificare una civiltà o a distruggerla.
Tutto io faccio in funzione di te, del tuo vero bene.
Vedi coloro che ti circondano? Gioiscono, sof-

frono, si muovono, vivono e ciò che tu vedi di loro avviene per te.
Vedi che accade nel mondo?
Accade per te.
Anche ciò di cui hai avuto solo una scarna notizia, sentito una lontana eco, è avvenuto per te, figlio mio.
Il sole sorge e tramonta, le stagioni si susseguono, i pianeti percorrono le loro orbite, gli universi nascono e periscono e tutto ciò io lo faccio accadere per te, figlio mio.
Dunque io sono la sostanza che ti costituisce e lo spirito che ti anima, poiché tu sei in me ed io sono in te, figlio mio.
Ma non mi fermo solo a questo, perché rendo partecipe di me stesso ogni essere ed a ciascuno mi dono interamente senza riserve, fino al punto che ogni distinzione io e te, ogni separazione, sono solo illusorie, e lo sono solo quel tanto necessario a farti esistere, a donare all'essere la coscienza assoluta.
Questo io sono."

Non poco di ciò che pubblichiamo ha carattere filosofico e riguarda la natura della persona, della realtà, dell'Assoluto.
Pubblichiamo l'orizzonte nell'impossibilità di parlare del singolo passo: come poter raccontare del gesto del lavarsi i piedi e riporre l'asciugamano che canta l'essere nell'assenza di sé?
E che senso avrebbe parlare dei passi senza riflettere su ciò da cui sorgono e ciò che generano?
Una sequenza di passi genera una interpretazione; una interpretazione apre all'esperienza del singolo passo che viene letta e sentita in modo nuovo.
L'esperienza viene innanzitutto contemplata in assenza di mente; poi la mente indaga il vissuto, lo confronta con il già conosciuto, integra le novità; se ci sono le condizioni, quell'esperienza viene acquisita dal sentire, viene compresa; la nuova comprensione dà luogo ad un ampliamento del sentire; il nuo-

vo sentire genera una nuova esperienza. Avanti così fino alla fine.

Per i giorni in cui mi dimentico di te

"Comunque tu ti perda,
questa avviene sempre in me.
Insieme a te cammino, rido, soffro, attendo.
Ogni volta che cadi, con te cado.
Ogni volta che ti perdi, con te mi perdo.
Sono il perdersi e il ritrovarsi,
sono te che incontri,
sono l'incontro e sono il non trovarsi.
Sono il senso e l'assenza di senso.
Sono ciò che tu sei,
niente altro ed infinitamente altro,
da ciò che tu sei e da ciò che vivi.
Sono anche il tuo non sapere,
il buio nei tuoi occhi."

Qualcuno gli disse: "Ecco di fuori tua madre e i tuoi fratelli che vogliono parlarti"
Ed egli, rispondendo a chi lo informava, disse: "Chi è mia madre e chi sono i miei fratelli?" Poi, stendendo la mano verso i suoi discepoli disse:"Ecco mia madre ed ecco i miei fratelli, perché chiunque fa la volontà del Padre mio che è nei cieli, questi è per me fratello, sorella e madre". (*Mt 12.47-50)*
La nostra presunzione ci porta a non considerare attentamente quelli che ci camminano a fianco: nella vita inconsapevole e in quella consapevole, la via.
Un misto di presunzione e di arroganza ci impedisce di vedere chi abbiamo a fianco, quell'ologramma che è lì per noi e di noi parla.
Attraversiamo la vita come fosse una foresta: gli alberi ci sfilano a fianco, su ognuno c'è affisso un biglietto con un messaggio per noi.
Non ci interpretiamo come coloro che, di albero in albero, chinano la testa, leggono e prestano grande attenzione al messaggio; no,

portiamo il nostro sentirci d'essere come individui tra albero e albero, tra radura e radura, interessati a rafforzare quel senso d'esserci piuttosto che al gesto del chinarci attenti.
Non abbiamo compreso quanto siamo soli. Non ci è chiaro che i nostri figli, i nostri partner, i nostri genitori, i nostri amici sono solo ologrammi, ombre, tronchi in ordine sparso nella foresta.
Tutto ciò che incontriamo ci indica, suggerisce, impone la natura del nostro essere più intimo, del nostro sentire, e ne denuncia il limite: esiste per questo, è funzionale al nostro apprendimento.
L'altro, messaggio affisso sul tronco dell'albero della foresta, ci interpella e ci dice: "Sei solo con il limite del tuo sentire".
Cammini e pensi di avere una dignità, guardi gli altri e dici"io esito!"
Inconsapevole del tuo essere niente diventi qualcuno differenziandoti dall'altro.
Sei solo, completamente solo, e non lo sai. Non sai che quella che chiami vita è solo rap-

presentazione e tutti i personaggi, te compreso, non siete altro che ologrammi, ombre.
Ti sembra che ciò di cui partecipi sia vero, e ti prendi sul serio.
Dimentichi che l'unica cosa vera è quella percezione che hai dentro di te, che mai ti abbandona, implacabile e irriducibile, che ti testimonia della distanza che ti separa dall'Essere."
Siamo soli con il nostro limite e con quel senso di separazione, di incompletezza, di abbandono che tante volte ci accompagnano.
Ci sembra che ci siano gli affetti, i legami, la dignità, il rispetto, i valori.
Nel teatro delle ombre cerchiamo degli appigli.
Ogni ombra parla del limite del nostro sentire e denuncia l'irrimediabile separazione dall'Essere.
Ogni appiglio si mostra illusorio, ogni speranza senza orizzonte.
Ologramma tra ologrammi; sentire tra sentire; limitazione tra limitazioni.
Qual è il senso?
Posso vedermi solo attraverso te.

Non ho un altro modo, non c'è un altro modo.
Solo, ombra limitata che incontra altre ombre limitate, dove il limite di ciascuno parla all'altro.
Ombre che parlano alle ombre.
Nell'inconsistenza totale, emerge l'essenziale: ciò che è rilevante non è se sono ombra, è la percezione del limite che colgo in me, limite di sentire; è quel vivere, quell'avvertire palpabile la separazione da Te.
Insopportabile.
La rappresentazione delle ombre, degli ologrammi, della solitudine, dell'incontro con i messaggi affissi sui tronchi degli alberi della foresta, conduce all'essenziale: non c'è niente se io non sono in Te, se io non scompaio e, nello scomparire, Tu vieni.
Consapevole di questo, ti guardo piccola ombra che paziente cammini al mio fianco: ti guardo mentre mangiamo, ridiamo, litighiamo, tacciamo;
vi guardo, fratello e sorella, vestiti di piume;
vi guardo campi candidi di neve abbracciati da siepi di olmo e biancospino;

vi guardo, compagni della via, piccole ombre, che mi sedete a fianco: vi guardo e mi commuovo.
La mia famiglia è fatta di ombre ma, per come mi è possibile, mi avvicino per leggere il biglietto che ognuna porta appuntato e che mi ricorda quanto sono lontano da Te.

Ancora sull'importanza del ritmo nella via spirituale

Nella giornata, almeno una pausa dove la consapevolezza venga rivolta all'interiore. Una settimana, una pausa; un mese, una pausa; un anno, una pausa; una vita, una pausa. Spesso mi viene detto che con il lavoro, la famiglia, gli impegni, non è facile costruire un ritmo quotidiano: è così, non è semplice. Possiamo, dobbiamo direi, ugualmente provarci. Possiamo fare leva sulla volontà: ci alziamo prima il mattino, ci appartiamo il pomeriggio o la sera. Mezz'ora, se non possiamo di più, basta mezz'ora.
In uno spazio protetto dagli stimoli, ci concediamo mezz'ora.
Chi ha una pratica meditativa risiederà in essa; chi è di formazione cristiana ha a disposizione la lectio divina; chi non ha alcuna pratica basta che osservi ciò che accade in sé e nell'ambiente, prendendo semplicemente atto, senza nulla aggiungere di giudizio e di aspettativa.

Basta lo stare: attento, consapevole, focalizzato sul presente.
Questa pausa introdurrà un ritmo nelle nostre giornate, diventerà il tempo del ritorno, del risiedere in sé, dello stare senza scopo, nella vita che accade.
Ci allenerà a calarci in quella dimensione della vita che trae origine dal risiedere in sé: dal centro di sé tutto sorge.
Ci renderà sensibili, permeabili, ricettivi.
Allo stesso modo possiamo affidarci alla lettura: basta una pagina al giorno, di un libro che abbia un senso spirituale, per ricondursi all'essenziale.
Lo sanno bene i cristiani, quelli che praticano la liturgia delle ore e la lectio divina. Un haiku, basta un haiku per sprofondare nel sentire.
Ci è così facile perderci ma, se introduciamo un ritmo nella nostra esistenza quotidiana, basterà anche poco per ritrovarci.

Sulle abitudini nella via spirituale

La vita che conduciamo qui ci concede molto spazio non condizionato. La nostra giornata è ritmata dal lavoro nell'orto, nel giardino, nel campo; dalla gestione del sito; dalle attività del Sentiero; dallo stare, semplice e incondizionato.
Al fare fa sempre seguito lo stare. Lo stare è popolato da piccole abitudini, da modalità che si ripetono uguali nel tempo e che ci stabilizzano, ci radicano nell'interiore.
A volte teniamo in mano un libro, senza leggerlo, basta tenerlo in mano; oppure ci ritiriamo nel nostro angolo privato: il gesto del sedere, la luce dell'ambiente, il silenzio.
Piccole cose che, se vissute con consapevolezza, diventano fondanti il nostro quotidiano e lo stabilizzano profondamente.

I limiti e l'intenzione

Dedichiamo una parte considerevole delle nostre energie, e del nostro breve tempo d'esistenza, a modulare la rappresentazione della nostra identità: i suoi limiti e contraddizioni ci pesano e li viviamo come ostacoli alla realizzazione di una vita piena.
Dimentichiamo, o semplicemente ignoriamo, che quei limiti sono la meccanica, l'apparato, lo strumento attraverso cui il sentire manifesta se stesso.
Piuttosto che porre l'attenzione su ciò che il sentire sta cercando di acquisire, ci preoccupiamo di come avviene quel tentativo, del come la mente, l'emozione, l'azione (l'identità) mettono a rappresentazione l'impulso che li spinge e che dal sentire è generato.
E' così tanta la nostra identificazione con l'identità, ed il timore di non essere accolti/riconosciuti/apprezzati, che finiamo per occuparci solo dell'effetto, quasi mai della causa. Troppo della manifestazione, poco, troppo poco dell'intenzione.

Guardando noi stessi, e gli altri, le prime domande purtroppo non sono: "Da che cosa sono/è spinto in quella manifestazione?",
"Qual è la causa che genera quel comportamento?"
Troppo spesso la disapprovazione è compagna fedele dei nostri passi e di quelli altrui; se fossimo più interessati e consapevoli dell'intenzione che muove noi e gli altri saremmo molto più accoglienti.
Scopriremmo che ciascuno è mosso da un bisogno di comprensione di sé e della vita, di affinamento del sentire, di ricerca di senso e di unità.
Scopriremmo quanto è evidente: ciascuno sta brigando nel proprio intimo per tirarsi fuori dalle secche dell'ignoranza e dell'egoismo e realizzare in sé quella condizione di non separazione che unica può dare pace.
Dimenticando questo, guardiamo a noi e agli altri con gli occhi del giudizio: nel teatro delle ombre ci limitiamo ad osservare la fugacità dei riflessi sul muro piuttosto che appoggiare lo sguardo sull'artefice di quel teatro, sull'intenzione che lo spinge, qualunque essa sia.

Così facendo rinunciamo a comprendere ed alimentiamo il bisogno di differenza che alligna nella nostra identità.

Dati come esistenti questi postulati:
- consapevolezza della propria ignoranza
- consapevolezza dell'aleatorietà del proprio essere persona/identità
- consapevolezza della dimensione soggettiva della realtà, riuscire a prendersi sul serio nell'ampio caleidoscopio delle manifestazioni, interiori ed esteriori, è un'avventura.

Difficile prendere sul serio noi, difficile prenderci gli altri sapendo che appaiono alla nostra percezione in un certo modo non perché così sono, ma perché il nostro sentire e i nostri sensi così li estraggono dall'eterno presente.

Se la pantomima che tu porti sul mio palcoscenico non è frutto della tua volontà ma è creata da me, a mio uso e consumo, cosa posso dire di te?

E se il sentire di coscienza che ho conseguito estrae determinate scene piuttosto che altre, quale responsabilità ne porto?

Sono colpevole perché ho un sentire limitato?

A partire da questa percezione di sé sorge

l'accoglienza e l'accettazione e da esse, nel tempo, germoglia la compassione.
L'accoglienza non conduce alla deresponsabilizzazione. E' vero che se ho un sentire limitato non posso che dare luogo a determinate scene; è vero anche che ogni scena è un'esperienza per il sentire e costruisce un tassello nel processo di ampliamento dello stesso. Imparo anche se non voglio, anche se sono ottuso: le esperienze ampliano comunque il sentire, nel "tempo".
Da questa consapevolezza deriva quella che chiamerei una "responsabilità leggera": non è possibile non essere responsabili delle scene che produciamo ma, dati i presupposti sopra citati, quella responsabilità è relativa al sentire acquisito, quindi non assoluta, non greve, non lacerante.
Ad ogni causa corrisponde un effetto; da ogni scena viene generata una scena conseguente; ogni sentire dà luogo ad un sentire più ampio.
Ecco perché si può parlare di responsabilità leggera.

I problemi ci sono solo nella mente

Frequentando la via ho imparato a guardare alla realtà da punti di vista radicalmente diversi; proprio perché altri, mai uguali a se stessi, capaci di svelare aspetti sempre più profondi e di sovvertire l'acquisito senza fine. Cammino senza domande sostanziali e sempre più difficile mi è proporre risposte: un tempo, di fronte alla domanda dell'altro, cercavo e proponevo la risposta, il suggerimento, il consiglio. Oggi questo non mi è più possibile e sempre più spesso la risposta è: "E' così, vedrai che avrai la forza e la capacità di vivere quella situazione e di trarne insegnamento". E lì finisce, in un ammutolire, in uno sprofondare oltre il problema riconoscendone la sostanziale irrilevanza e impermanenza.
I problemi ci sono solo nella mente.
Tutto tace.

Non dall'altro, non c'è pericolo che giunga da quel fronte: dalla nostra incapacità di gestire la routine.
Giorno dopo giorno tutto si svuota di senso e la mente affamata cerca stimoli nuovi o si deprime e si accuccia in sé.
Non sapendo riconoscere il suo gioco, le andiamo dietro e invece di guardare più in profondità nel presente che abbiamo, cerchiamo un altro presente che, senza dubbio, appagherà maggiormente la mente.
Fino al prossimo appuntamento con la routine del già conosciuto.
L'unica maniera di proteggersi è compiere un gesto attivo, sapere che c'è un limite nel nostro sguardo sul presente, accettare, scegliere di aguzzare gli occhi per penetrarlo più a fondo.
Tutto ciò che ci serve è già davanti ai nostri occhi, la sfida è vederlo.

Ogni cosa risiede in sé

Si srotolano i giorni sul tappeto del tempo
che è immobile.
Nemmeno l'impeto della primavera che
preme altera quel silenzio profondo.
Ogni cosa risiede in te.

L'umiltà

L'umiltà è il fiore che nasce dal fango. Osservando il proprio limite è facile scoprirne la portata e, una volta scoperta, si può cercare di rifuggirla, di negarla, o tentare, certo faticando, di integrarla.
In quest'ultimo caso tutto lo spettro della nostra manifestazione è illuminato dalla consapevolezza del limite che portiamo:
-nel sentire
-nel pensare
-nel percepire
-nell'agire.
E' una acquisizione formidabile: siamo piccoli esseri limitati e ampiamente inadatti e incapaci.
Piccoli esseri non importanti eppure presuntuosi, arroganti, incerti.
Cosa c'è di formidabile in questo?
Una cosa incomparabile: siamo esentati dall'essere perfetti!
Piccoli esseri che imparano, disposti ad imparare, ecco il centro:

l'umiltà nasce dal fango e dalla disponibilità ad imparare.

La fine della ricerca non è la fine dell'imparare

Disteso sul prato guardo il cielo tra i rami pieni di germogli di un'acacia. Giorni fa, parlavo con una persona che mi raccontava della sua formazione e di come, ad un certo punto, fossero in lei morte le domande.
Ho parlato anch'io, più volte, della fine di quella spinta interiore che ci porta a cercare e a porre domande, a sé e agli altri.
Condivido dunque, ma mi viene da precisare: la fine delle domande non è la fine della spinta ad imparare.
Le domande muoiono quando si è compreso:
-che la risposta credibile per noi sorge dal nostro interiore;
-che sarà la vita a plasmarci, giorno dopo giorno, consapevoli o inconsapevoli, saggi o ignoranti, disponibili o recalcitranti.
Fino ad un certo punto è molto importante avere delle domande, porle, cercare delle risposte ma, nel tempo, in noi si insinua una consapevolezza nuova che si affida allo svelamento, allo smascheramento, operato dal

nostro quotidiano piuttosto che da altro (i percorsi, i maestri, le letture).
I piccoli fatti della routine sono metafore che illuminano i nostri passi, il non compreso, quello che ci attende come trasformazione interiore.
I piccoli fatti divengono i nostri maestri.
La fine delle domande, della tensione esistenziale pressante, rappresentano l'ingresso nella corrente del fiume: per sua natura questo conduce al mare, trasporta le pietre che, grazie al movimento, si frantumano in sassi e, a forza di impattarsi, scorrere e fluire, diventano rena e poi sabbia, quando il mare l'ha prese.
Mi viene da affermare che la fine delle domande è la fine dell'imparare interpretandosi come separati dal fiume.
Dentro al fiume, non potendo più immaginarsi fuori, accade la trasformazione interiore più intima: l'apprendimento avviene sui particolari, sulle sfumature, su quegli aspetti che un tempo nemmeno avremmo considerato.
La strada delle domande è assimilabile allo sgrossamento delle pietre operato sul monte

dalla pioggia, dalla neve, dal gelo, dal vento. Lì ci siamo noi e c'è il fattore che ci disgrega, ci lavora, ci fa perdere e ritrovare.
Nel fiume il processo è tutto interiore: la consapevolezza conseguita non dà scampo e non permette il gioco interno/esterno, discepolo/maestro, umano/divino.
Dall'interiore (dalla coscienza) sorge la scena, dalla coscienza è valutato il risultato: la mente, l'emozione, il corpo sono gli esecutori e i canali delle informazioni di attivazione e di risposta.
Tutto il processo è interno all'ecologia del fiume e come tale compreso e consapevolizzato.
E' finita la ricerca perché il fiume porta da sé, non è finito l'imparare.

Che cosa siamo? Coscienza, gradi diversi di sentire di coscienza: dal più limitato al più vasto.
Il più limitato è ancorato a dinamiche egoiche, il più vasto si apre all'esperienza dell'amore.
Ogni grado di sentire si modifica attraverso le esperienze, nessuno nasce con un certo sentire e muore con lo stesso sentire: consapevole o inconsapevole, ognuno vive la trasformazione del proprio sentire e questo non può che ampliarsi, non regredire.
E' fondamentale, importante, ineludibile portare a manifestazione il sentire acquisito senza timore, senza vergogna, senza presunzione.
La pantomima che tutti noi mettiamo in atto per sembrare, agli occhi nostri e a quelli altrui, diversi da ciò che siamo, avvelena i pozzi, rende il nostro quotidiano non autentico, rallenta il processo stesso del cambiare.
Siamo identità? Non c'è alcuna identità, quella che così chiamiamo è la lettura che diamo

di noi in relazione a ciò che il sentire mette in atto, alla reazione dell'ambiente, al modello e all'immagine di sé desiderata che la mente proietta.
Ci curiamo quasi esclusivamente di questa rappresentazione quando dovremmo appoggiare lo sguardo su ciò che la determina, la mette in scena.
Dovremmo curarci dell'intenzione del regista, essendo l'attore principalmente un esecutore.
Potremmo focalizzarci su ciò che siamo nel sentire, piuttosto che arrovellarci su come si manifesta; sull'intenzione, più che sul risultato.
Tutto nasce dal sentire.
Nel non osare manifestare il nostro sentire, qualunque esso sia, nascono molta parte della frustrazione e del conflitto esistenziale.
Rimaniamo invischiati nei piccoli calcoli di bottega dell'identità e non osiamo essere ciò che siamo; non riusciamo a dire: "Sono questo, con tutti questi limiti e questo ti porto. Portami te, ti autorizzo a portare te, con i tuoi limiti, così come porto me".

L'infelicità, la distruttività, il conflitto non sono provocati solo dai limiti del nostro sentire, ma anche dal conflitto interiore che consegue alla non accettazione di ciò che siamo e di ciò che l'altro è.
Ma così siamo.
Così l'altro è.
Così è la vita: limite di vario grado.
Carichiamoci sulle spalle il nostro essere e smettiamo di raccontarci favole.

La fiducia

Ora che stiamo diventando grandi anagraficamente, sempre più spesso capita che qualcuno che abbiamo conosciuto muoia. Questo evento rappresenta sempre un momento di riflessione interiore per noi e per coloro che vi partecipano.
La cosa che ci colpisce è il bisogno di interiorità, di risposte, di comprensione che affiora nelle persone; un bisogno che evidentemente c'è sempre ma, nella routine del quotidiano, viene soffocato da altre priorità ed anche dalla decisione, più o meno consapevole dei singoli, di non volersi fermare più di tanto a riflettere sul senso del vivere.
Il morire di qualcuno vicino rappresenta, spesso, l'unica occasione in cui non ci si può sottrarre alle domande di fondo: in quel passaggio le persone divengono più umane.
Perché più aperte all'imponderabile.
Viviamo come se potessimo modellare il nostro tempo e le sue situazioni, in realtà, siamo trasportati dal flusso degli eventi in una direzione che la nostra identità ignora completa-

mente.
Inconsapevoli che il film ha un regista, ci comportiamo come un attore dimentico che è sul set.
Ignorando che il regista è il nucleo interiore che genera tutta la rappresentazione, non coltiviamo, tutti i giorni, l'unico fattore in grado di condurre a rivelazione le nostre esistenze: la fiducia.
Se non avessimo fiducia non ci alzeremmo, ogni mattina, dal letto né, la sera, andremmo a dormire; se non avessimo fiducia non costruiremmo rapporti, non faremmo figli, non coltiveremmo speranze.
Non costruiremmo casa se pensassimo che il terremoto la può abbattere; non andremmo al lavoro se pensassimo che il treno può deragliare.
Nei fatti, ad ogni respiro, noi ci affidiamo. Tutta la nostra vita non è che un affidarci.
Quando stiamo per trapassare, le resistenze si attenuano e scivoliamo in un abbandono: conoscevamo solo la vita incarnata ma, alla fine, ci apriamo ad una possibilità altra, ad una speranza, ad un vuoto.

Viviamo nella fiducia e non lo sappiamo. Non solo: se qualcuno c'è lo ricorda protestiamo e lo neghiamo perché ci sembra che l'abbandono sia una rinuncia all'affermazione di sé.
Non sappiamo che c'è realizzazione solo nell'abbandono, che l'umano splende solo quando, attraverso la propria umanità, scorre l'infinito essere della vita.
Questo infinito essere può fluire solo se non c'è opposizione, o presunzione, o paura: quel flusso rende l'umano pienamente umano e pienamente dimentico della propria umanità.

Che cosa rimane?
Il quotidiano con i suoi piccoli fatti.
Non l'interesse per i pensieri, le emozioni, gli affetti, le azioni: guardando attentamente, l'interesse per ognuno di questi aspetti scompare.
Che cosa sono i piccoli fatti? L'intenzione che si fa pensiero, si riveste di emozione e di affetto e diviene piccola scena, piccolo fatto.
Nel fatto che viviamo si condensa tutto il nostro cammino umano: l'ampiezza del sentire, la capacità cognitiva, il calore emotivo ed affettivo compongono, sono le tessere, del nostro presente.
L'adesso che viviamo è specchio di noi, materializzazione dello spettro che va da coscienza ad azione, conseguenza del compreso e del non compreso.
Si svuota l'interesse per le componenti del processo e l'unica cosa che risalta ai nostri occhi è il risultato, il piccolo fatto.
Perdiamo l'idea di noi, il pensiero sull'altro, la sfera dei bisogni e troviamo tutto questo

che abbiamo lasciato andare impresso nei fotogrammi del nostro presente.
Non più idea, sogno, progetto, calore, ma vita che accade.
Perdiamo tutto per trovare la vita.
Solo perdendo l'idea della vita possiamo incontrarla.
"Se incontri il Buddha, uccidilo!"

L'incomunicabile, la parola che sorge dal silenzio

Scrivere, parlare, vivere è portare a rappresentazione il proprio sentire, quel che si è compreso e quel che è ancora da comprendere.
Ogni volta che prendo un foglio per annotarmi delle idee mi rendo conto che inizia un processo di svelamento attraverso il mezzo delle parole, le quali, mentre si articolano, mostrano il loro limite ma anche la loro grande potenzialità.
La parola è generata dal pensiero, questo dal concetto che sorge dall'intenzione, e questa dal sentire: c'è un mondo estremamente vasto dietro una parola.
Quante parole, quali parole possono esprimere l'ampiezza del sentire?
Non credo ci sia parola adatta.
Il silenzio può esprimere tanto? Non credo.
La parola che sorge dal silenzio; il gesto che sorge dal silenzio esprimono in parte, mai compiutamente, quella dimensione.
Ciò che sorge dal silenzio nasce dal sentire, attraversa la mente quieta ed obbediente, si

riveste di emozione e diventa fatto che accade.
E' un processo che comunque relativizza l'espressione del sentire, ma ha il merito di portare a splendore tutto ciò che attraversa: la mente, l'emozione, il corpo.
Come sempre, la via non è negli estremi ma nella danza, nel ritmo che fonde e trasmuta le due polarità.
Non la parola, non il silenzio: la parola che sorge dal silenzio.

(…) L'amicizia, come l'affetto e l'innamoramento, prefigurano l'esperienza dell'amore. Sono ciò che l'uomo vive nel quotidiano della relazione con l'altro da sé e che lo prepara, lo forgia, ad un'esperienza di ben altra natura.
L'amicizia ha bisogno di un soggetto e di un oggetto: io sono amico tuo; tu sei amico mio. Tra noi c'è un rapporto particolare, privilegiato, di natura diversa da altri rapporti. Non sono amico di tutti: sono amico tuo. Si creano isole di amicizia in un mare di rapporti che sono di altra natura.
Questa esperienza è una declinazione, nell'umano, del principio, della forza, della natura dell'amore.
E' declinazione e non amore perché il soggetto che la vive si interpreta come individuo, come soggetto di quell'esperienza, come agente attivo e definito, delimitato, che si rivolge ad un altro agente definito e delimitato. Ciò che il soggetto prova definisce e qualifica l'esperienza: io-provo-per-te-amicizia.

L'amicizia è possibile quando la consapevolezza del soggetto è focalizzata sull'identità: ci sono io, ci sei tu, c'è tra noi amicizia.
Ma quando la consapevolezza è focalizzata sulla coscienza che, a differenza dell'identità, non divide, non separa ma include, si può parlare ancora di amicizia, di questa manifestazione che prepara l'esperienza del'amore?
No, a mio parere diventa un'espressione impropria.
Chi è mio amico?
Se il sentire abolisce i confini – che esistono, come li conosciamo, solo nell'identità – allora l'altro, come me, è parte di un insieme.
La nozione stessa di altro e di me, nell'organismo unitario del sentire, viene superata. Tendono a scomparire il soggetto e l'oggetto, i protagonisti della relazione perdono i confini della separazione.
Come si configura l'esperienza nella non separazione?
Come essere. Essere dell'amore.
Non più amare, ma essere amore.
La scomparsa della soggettività, della centratura sull'identità, della visione di sé come se-

parato, lascia che possa affiorare l'esperienza dell'amore.
Da amicizia ad amore.
Quell'essere amore è la sostanza della relazione nella dimensione che supera l'identità e che tende alla fusione.
La relazione tra i sentire è dinamica interna all'essere amore.
L'amore non divide, non separa, non declina "io" "tu".
L'amore, per sua natura, fonde, nel sentire, tutti gli aspetti e i protagonisti dell'esperienza.
Quando c'è amore non c'è protagonista: c'è l'amore che canta se stesso.
Non io amo; non io ti sono amico: l'amore ama e si declina nei mille modi della relazione, ma mai diventa altro da ciò che è.
Quando c'è amore tutto è amore e lo è verso tutti.
L'amore è universale, non personale.
L'amicizia è personale, è rivolta a qualcuno.
L'amore non è rivolto a qualcuno e non è provato da qualcuno: non c'è oggetto, né soggetto.

L’amore copre, in tutte le direzioni, tutto ciò che lo sguardo coglie: non distingue, non discrimina, non divide.
L’amore tutto ama.
L’amore compie questo, non io, non tu.

Un lungo succedersi e intrecciarsi di eventi, intenzioni, pensieri, emozioni, questo è la vita. Tra conflitti e piccole liberazioni scorre il nostro quotidiano impregnato di routine. Nella routine incontriamo il partner, i figli, i genitori, i colleghi di lavoro, i maestri, i discepoli, i libri, i film che ci plasmano.
Incontriamo la sofferenza e la gratificazione, l'umiliazione e il riconoscimento.
Nei piccoli fatti che succedono portiamo a manifestazione il nostro sentire e, da questi, esso viene trasformato e ampliato nella sua comprensione.
Al centro c'è la vita e i suoi piccoli fatti.
Ci sono fatti più o meno importanti, trasformativi? Senza dubbio, ma bisogna considerare che ogni fatto eclatante è stato preparato da tanti fatti apparentemente secondari e non rilevanti.
C'è il fatto "determinante" in una vita?
Non credo. La nostra trasformazione, ciò che permette al sentire di ampliarsi, è sempre conseguenza di un insieme di fattori che, cer-

to, poi magari culminano in quell'incontro, in quell'accadimento che noi etichettiamo come determinante, ma, in effetti, quell'incontro non è altro che il fattore visibile di un processo: il resto è sommerso, ma sostiene e fonda quell'aspetto visibile.
Ecco perché affermiamo che la vita è la prima ed ultima maestra.
La vita così com'è presenta innumerevoli possibilità di conoscenza e comprensione ad ogni essere, di qualunque natura esso sia.
Al minerale come al vegetale; all'animale come all'umano e al sovraumano: solo l'Assoluto non ha opportunità perché essendo tutte le possibilità è oltre di esse.
L'assassino impara non meno del santo; ciascuno attraversa il processo che dall'intenzione conduce all'azione, passando per il pensiero e rivestendosi di emozione.
Non vedo la possibilità che esistano vite sbagliate: ogni vita ha la sua ecologia e scrive, realizza, la propria sceneggiatura condizionata dall'ampiezza del sentire conseguito.
Se guardo alla mia esistenza, ho incontrato un paio di situazioni fortemente plasmanti;

potrei dire che questi incontri mi hanno cambiato la vita, ma direi una sciocchezza.
La vita che ho condotto, sorretta e disegnata dal sentire acquisito, mi ha permesso di incontrare quelle due situazioni che sono state, innanzitutto, non l'avvio, ma la conclusione di un processo.
Quei due incontri hanno reso visibile, portato a consapevolezza, ciò che già era maturato attraverso le esperienze vissute nel quotidiano.
Nello stesso tempo, quei due incontri hanno dato luogo all'avviarsi di un processo nuovo: sono state dunque testimonianza di un qualcosa che era già compiuto e attivazione di qualcosa che si andava compiendo.
Questo mi permette di dire che non c'è il "determinante", ma che tutto il cammino dell'uomo è costellato di fatti, pensieri, intenzioni che lo formano e lo plasmano.
In questo immenso laboratorio che chiamiamo vita, ogni tanto ci sono delle comprensioni, ci diventa d'un tratto chiaro qualcosa.
Un processo composto di una lunga sequenza di dati si inscrive nella coscienza come ac-

quisito, comprensione incancellabile: ampliamento del sentire non più rinegoziabile.
Quella comprensione, così illuminante, a volte avviene nell'impatto con una via o con un cosiddetto maestro: l'errore che noi commettiamo è di attribuire la comprensione a quell'incontro quando, invece, questa è frutto di un lungo processo di cui quell'incontro è solo una tappa, un punto.
Spesso, quella via, ha portato alla luce con delle parole, o degli stati d'essere, quanto in noi esisteva ma non era codificato e quindi esisteva ancora in "potenza". Quell'incontro ha reso "atto" la "potenza".
Quella via, vibrando in un certo ambito di sentire, ha fatto risuonare il nostro sentire, illuminato la consapevolezza: allora qualcosa ci è divenuto evidente e si è manifestato come pensiero e come esperienza d'essere.
Prima era solo qualcosa che premeva, poi è divenuta evidenza che si è affermata e dispiegata come conoscenza e comprensione.
I processi sono il centro del vivere; il vivere è il quotidiano; il quotidiano, la routine.
Insieme sono la vita, maestra definitiva.

La spinta che ci induce alla relazione

Sempre mi riempie di stupore l'uomo che si mostra, che porta se stesso e si offre all'altro. Nel gesto di porsi in relazione portando un pensiero, un punto di vista, un affetto, prende corpo un principio fondamentale per ciascuno di noi: senza l'altro, senza l'offrirci, senza l'accogliere, la nostra vita non assume né forma, né sostanza.

Nel dare il via alla rappresentazione della relazione e nell'assumersene la responsabilità – consapevolmente o inconsapevolmente – inizia un processo creativo profondamente trasformativo.

Naturalmente, ogni cosa che sorge da noi, ogni relazione cui diamo luogo, è limitata, ma questo non è un problema: l'intenzione che conduce alla relazione è già atto d'amore, è già uscire da "io" per scoprire un "tu", anche se quel "tu" lo si vuol usare.

Il fine strumentale parla del nostro egoismo, del lavoro interiore che ci attende.

Il vivere la relazione parla di una spinta che precede il nostro egoismo: quella pressione

ad incontrare l'altro, a proporsi, è la condizione stessa perché noi si possa scoprire e portare a manifestazione ciò che abbiamo compreso e ciò che non è compreso affatto.
La spinta alla relazione è uno degli aspetti più intimi e profondi della vita: è uno dei volti dell'amore, una delle declinazioni dell'essere dell'Assoluto che tutto conduce all'incontro e alla fusione.
La relazione è un "miracolo" in sé, per questo ogni volta che accade, mi meraviglia.
Con l'ampliarsi del sentire quella che oggi chiamiamo relazione domani sperimenteremo come fusione, una condizione molto diversa.

Che cosa è evidente?
Ciò che cade sotto i nostri sensi, ciò che ai vari livelli di consapevolezza viene percepito. Siamo certi di questo? Ogni fatto che viene percepito viene anche interpretato, automaticamente catalogato, etichettato, inquadrato in un contesto formato dalle esperienze del passato e dalle aspettative del futuro.
Come un fatto viene percepito, nell'uomo diviene illusorio perché è relativizzato dall'interpretazione cui è soggetto. Relativizzato significa che è collocato nel proprio personale universo interiore e soggetto ad amplificazione o svalutazione a seconda delle economie in atto in quel momento e su quel tema. Da fatto incondizionato, eterno presente in atto, diviene il mio fatto.
Non è più evidenza, è racconto.

L'oggetto del proprio amore non può che morire

Mi è capitato, una mattina, di ascoltare in un paio d'ore il nome di Gesù decine di volte.
La persona che pronunciava quel nome di certo ama, secondo il proprio sentire, quella dimensione di coscienza e d'esistenza che chiama Gesù; su questo non ho dubbi.
Nel confronto con la mia esperienza mi sorge qualche perplessità: nel tempo ho visto morire l'amore pronunciato, dichiarato, affermato. Non solo, ho visto morire ogni interesse mio e ogni adesione mia che, nello scomparire, hanno lasciato il passo non all'apatia o alla disillusione, ma all'accoglienza neutrale.
Posso dire, oggi, di amare qualcosa, io, inteso come identità? No, in me come portatore di nome, l'esperienza che comunemente chiamiamo dell'amore, non accade.
Accade un'altra esperienza: l'amore sorge indipendentemente da me; l'amore ama e non si cura di me; non tiene in conto me, mi attraversa come il vento una finestra aperta. Così essendo, non posso io, come identità,

pronunciare il nome dell'amato/a, mi è impossibile.
Comprendo che là solo dove io non esisto come identità c'è amore, e che questo non ha necessità alcuna di pronunciare nomi, o di affermare il suo esserci: essendo natura di ogni cosa, non chiama e non dichiara se stesso.

Senza il problema di cadere

La pratica della disconnessione continua
da ciò che recitano la mente e l'emozione
(l'identità), dà luogo ad una rarefazione,
ad un vivere sospesi.
Non di qua, non di là,
in un territorio di nessuno.
Senza appartenenza, senza adesione,
senza legame.
Liberi di essere trasportati dal vento.
Irrilevanti.
Senza il problema di cadere,
non perché non si possa cadere,
ma perché è ovvio che si cade
e si riviene presi dal vento.
Liberi dal proprio peso
perché ciò che viene comunemente inteso
come peso è vissuto come possibilità,
come vita che accade.

Giorni nell'eremo

Andiamo a letto che è ancora giorno,
ci alziamo che è notte.
Non ci manca il mondo;
lontani i suoi riti, le sue emozioni,
i suoi pensieri.
I giorni sono senza tempo.

Quel che insegniamo qui

Non tanto a vivere spiragli di libertà, quanto a costruire le fondamenta della libertà.
Che cos'è la libertà? Vivere senza il condizionamento dell'identità, potendo sperimentarla quale semplice espressione della coscienza.
Quali sono le fondamenta? Praticare ad ogni attimo la disconnessione da ciò che la mente e l'emozione recitano.
Di disconnessione in disconnessione fiorisce il non dare importanza alla voce dell'identità; da questo sorge il non attaccamento, l'impermanenza;
dall'impermanenza la neutralità, o equanimità, che generano la compassione.
Ecco le fondamenta e la costruzione che su di esse viene edificata.
Tutti i giorni.

.

Il lungo, lento, cammino dell'arrendersi

Questo è la vita ad un certo punto.
Non per tutti.
Per quelli che sentono che questa
affermazione ha un senso, per loro,
le uniche questioni che si pongono sono:
-affrontare la propria irrilevanza,
-coltivare la fiducia,
-lasciar morire ogni fatto del presente,
-disporsi senza fine e senza resistenza.
Su tutti i fronti, in tutte le direzioni.
Questo diventano una vita e il gesto
del vivere, non altro.

Procediamo per tentativi

Cerchiamo di preservarci da ogni presunzione ricordando che procediamo per tentativi.
Di situazione in situazione il nostro sguardo si fa più profondo, la conoscenza e il sentire si ampliano grazie a ciò che incontriamo, di qualunque natura sia.
Senza certezze procediamo, senza chiederci più di quanto possiamo, accorgendoci quando chiediamo all'altro più di quanto gli sia possibile.
Niente ideali visioni, niente luci, niente visioni, niente angeli, niente energie che ci scaldano il cuore, niente mercato dello straordinario, niente circo.
Niente promesse.
Un passo dopo l'altro, nel mistero del passo che verrà.

Non possiamo appoggiare su niente

Questo non poter appoggiare è straordinario:
vera e pura libertà.
Zero punti d'appoggio; zero certezze;
zero fede in qualcosa o qualcuno.
Soli.
Persi? E perché mai?
Si perde chi ha una direzione;
chi non l'ha non può perdersi.
La fiducia, questa è la chiave.
Distinguo tra fede e fiducia ma in fondo
sono la stessa cosa vista da due punti diversi.
La questione è:
-sono io che ho fiducia?
-è la fiducia che mi attraversa?
Se sono io che ho fiducia,
se è un gesto della mia volontà/disposizione,
allora questa è la fiducia/fede.
Se la fiducia mi attraversa come un vento
che tutte le ansie relativizza,
questa è la fiducia/fiducia.
Si giunge alla fiducia attraverso la fede,
è un processo.

Quando la fiducia come vento e come brezza,
come turbine e come bonaccia risiede nella
casa, c'è solo lei.
Non appoggiamo sulla mente nostra,
né su quella di altri;
non sulla coscienza nostra,
né su quella di altri.
Non c'è fonte di cui abbiamo bisogno;
non c'è domanda;
non c'è richiesta di dati;
non c'è bisogno.
Che cos'è la fiducia?
L'esperienza che ci attraversa dell'essere uno
e dell'abbandono che ne consegue.
Non l'esperienza che facciamo dell'amore
dell'Assoluto, non c'è nessuno che faccia
quella esperienza, è scomparso colui
che potrebbe farla.
L'essere uno attraversa un insieme di sensori
che registrano e testimoniano l'accadere.
I sensori sono solo sensori, non si interpreta-
no come portatori di un nome.

Scomparire come portatore di nome suona remoto, – dice Francesca.

Non solo remoto, a volte pauroso. L'identità paventa il proprio scomparire e, di necessità, ciascuno di noi attraverso questa paura deve passare. La paura di scomparire, l'esperienza del deserto, due pietre miliari del cammino verso la libertà, entrambe conseguenza di reazioni dell'identità, della lettura, interpretazione, di sé.

Giorno dopo giorno, mentre le esperienze cambiano il nostro punto di vista e ampliano il nostro sentire, si affacciano le resistenze; come nella vita di coppia si transita da innamoramento, ad affetto, ad amore, così nella via spirituale i giorni dell'entusiasmo lasciano il passo ad una complessità ineludibile.

Noi torniamo senza fine sul tema dello scomparire non perché ci divertiamo a disorientare le identità, ma perché non c'è vita senza manifestazione e senza scomparsa.

Ciò che non è chiaro all'identità, che desidera la manifestazione e teme la scomparsa, è che

già, qualunque sia lo stato del cammino interiore, lei si confronta con lo scomparire.
Il dormire è scomparire; una malattia che ci costringe a letto è uno scomparire; un abbandono è uno scomparire; le stagioni della natura e della vita sono uno scomparire; il dimenticare è uno scomparire; l'invecchiare e il morire sono uno scomparire.
Quello che spaventa è lo scomparire definitivo: la morte fisica, la morte del nome.
Se così è, quanto ci può aiutare l'imparare a guardare più in profondità la nostra esperienza identitaria, la voce di qualcuno che dice: – Guarda che, nei fatti, mai è esistita un'identità, mai sei esistito! Quella che chiami con il tuo nome, se guardi bene, è inconsistenza, è un'adesione di comodo, ci piace dirci che ci siamo, ce la cantiamo e ce la suoniamo ma non c'è nessun nome, è solo una interpretazione, una lettura soggettiva del reale!
Ci può aiutare perché insinua un tarlo: da un lato la respingiamo, dall'altro ne subiamo la fascinazione, comunque ci interroga.

La persona della via ha bisogno, veramente bisogno, di allevare tarli.
E, intanto, ogni giorno si confronta con tanti piccoli e grandi scomparire, finché non le diviene evidente, perché lo ha compreso attraverso le esperienze, che non c'è niente che scompare, se non una lettura di sé, perché mai niente è esistito.

Fratello deserto

C'è, nel nostro cammino quotidiano fatto di piccoli accadere, di minuscoli accadere, di routine senza scampo, un più assiduo compagno di viaggio?
E cosa sussurra?
Per quanto tu possa disporti al nuovo, quando questo accadrà in un attimo lo avrai integrato e avrà perso la sua specificità.
Di accadimento in accadimento ti svuoterò nell'interiore e ti sembrerà che nulla abbia per te colore e sapore.
Man mano la tua mente entrerà in lutto perché le sarà chiaro che starà perdendo quella che considerava la sua vita.
Quando non stringerai più niente nelle mani allora, solo allora, ti si aprirà una prospettiva nuova.
Ti mostrerò, in mezzo alla sabbia, il verde, l'acqua, il sudore degli uomini e tu li vedrai per la prima volta.

Agosto 2013

Il Sentiero contemplativo
www.contemplazione.it